


مكتبة

# وهم الطيبة

## ظلماتك خلف الضوء
## وحقيقتك خلف القناع

أندريا ماثيوز



# وهـــــم
# الطيبـــــــة



صدرت في تشرين الأوّل 2023 عن نوفل، دمغة الناشر هاشيت أنطوان



info@hachette-antoine.com
www.hachette-antoine.com
facebook.com/HachetteAntoine
instagram.com/HachetteAntoine
twitter.com/NaufalBooks




تصميم الغلاف: **داليا ضاهر**
تصميم الداخل: **ماري تريز مرعب**
تحرير ومتابعة نشر: **حنين جعفر**

ر.د.م.ك. (النسخة الورقية): 978-614-06-0136-9
ر.د.م.ك. (النسخة الإلكترونية): 978-614-06-0137-6

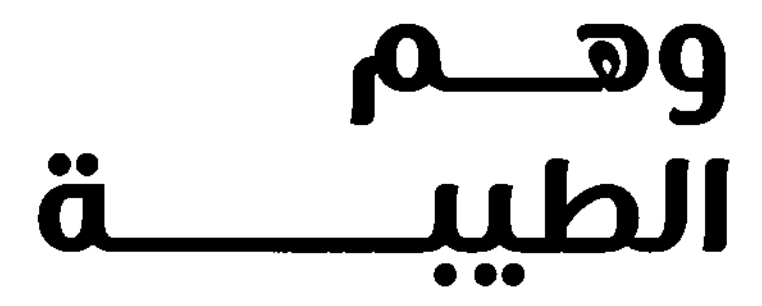
Original Title:
*Letting Go of Good:*
*Dispel the Myth of Goodness to Find Your Genuine Self*


Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com










ظلماتك خلف الضوء

وحقيقتك خلف القناع

أندريا ماثيوز

نقله من الإنكليزيّة أدونيس سالم



# قيل عن الكتاب

«هذا الكتاب الرائع هديّة حقيقيّة للكثيرين الذين، بدلًا من أن يحتفلوا بالحياة، يتملّكهم الضياع أو الاكتئاب».

**نانسي كوالز-كوربيت، حائزة شهادة دكتوراه، ومؤلّفة كتاب «The Sacred Prostitute: Eternal Aspects of the feminine and Awakening Woman».**

«لا يقتصر فهم أندريا ماثيوز على الأعماق التي نغوص فيها كي نحافظ على حالتنا الإنسانيّة، بل يمتدّ إلى درجة نقاء الروح في هذا التعاون. كتاب «وهم الطيبة؛ ظلماتك خلف الضوء وحقيقتك خلف القناع» هو جسرٌ متينٌ بين الاثنين، ما يسمح للذات الحقيقيّة بالظهور مُتحرّرةً من إطار الهويّة».

**سيمران سينغ، مُرشدة في شؤون الحياة، ومؤلّفة «Conversations with the Universe»، وصانعة مُحتوى إعلاميّ لمجلّة Magazine 11:11.**


تليجرام
غواص في بحر الكتب

# كلمة توماس مور

**الاختصاصيّ في علم النفس اليونغيّ**




نشأتُ في عائلة إيرلنديّة كاثوليكيّة في منتصف القرن العشرين. وفي الثالثة عشرة من عمري، دخلتُ معهد لاهوت كاثوليكيًا بهدف أن أصبح كاهنًا. وتكوّنَت لديّ أكبر عقدة «فتًى طيّب» يمكن تخيّلها. وقد برعَت أندريا ماثيوز في وصف تلك العقدة، التي سمّتها «هويّة الإنسان الطيّب»، وغاصَت في جوانبها العديدة، وقدّمَت إرشادات للتعامل معها والشفاء منها. وهي تكتب بوضوح وببصيرة ثاقبة عن الطرق العديدة التي يمكن لعادة «الشخص الطيّب» أن تفسد من خلالها حياة إنسان. ولكنّني، في إطار التقديم لدراستها المُتميّزة والجميلة، أودّ أن أعلّق على الأمر من وجهة نظري.

انطلاقًا من خبرتي في علم النفس المُتخصّصة بتعاليم يونغ في والنماذج البدئيّة الموروثة، أرى أنّ عقدة «الشخص الطيّب» هي شخصيّة تتفرّع عن النفس، مثل هيئةٍ غالبًا ما تسيطر على الإنسان، فلا ينطق إلّا بصوتها ولا يسلك إلّا مسلكها ما دام تحت سيطرتها. نعم، قد يشعر الإنسان أحيانًا بأنّ هذا الشخص الطيّب يستولي عليه وبأنّه أعجز من أن يستطيع التخلّص منه.

أقدّر لأندريا ماثيوز إشارتها في بداية الكتاب إلى أنّ تركيزنا، نحن ومجتمعنا، على أن نكون أخيارًا، يتساوى وتركيزنا على ما نعتبره أن نكون أشرارًا. فالمرء لا يريد أن يكون شخصًا شرّيرًا، وهذا الخوف يخلق في داخله انقسامًا بين الخير والشرّ. أذكر أنّ والدتي، وكانَت إنسانةً رائعةً ومُحبّة، غالبًا ما طلبَت منّي أن لا أكون «وقحًا»، وهي الكلمة المفتاح التي دأبت على استعمالها لوصف أيّ تصرّفٍ نتج عنّي كنوعٍ من إثبات النفس والتعبير عنها بحرّية. لكنّها شعرَت لاحقًا بأنّها أخطأَت في ذلك ودارت بيننا أحاديث عميقة كثيرة حول الأمر، كانت ذات فائدة بالنسبة إليّ. لكنّني تعلّمتُ في طفولتي أنّ الأشخاص الحازمين أشرار إلى حدٍّ ما، وأنّه لا ينبغي أن أكون مثلهم.

وبصفتي معالجًا نفسيًّا الآن، بتُّ أدرك كم من الأشخاص ينقسمون إلى أجزاء مثل الخير والشرّ، ما يشير إلى أنّ علينا بذل جهودٍ كبيرةٍ لمعالجة أيّ عاطفة أو أيّ نمط انقسم على هذا النحو. وقد قادنا الكتاب الأوّل الذي ألّفه رونالد ديفيد لاينغ، بعنوان «الذات المُنقسمة»، في رحلة استكشافٍ للمشاكل العاطفيّة الحادّة التي تنشأ عن انفصال الذات الزائفة عن الذات الحقيقيّة. أمّا كارل غوستاف يونغ فقد نصح بالمبادرة أوّلًا إلى مواجهة الظلّ، أو «الشخص الشرّير»، وإيجاد طرقٍ لدمج نظرته في أسلوب حياتنا الخاصّ، بمعنى فهم نظرته لا اعتمادها، ما يؤدّي إلى سدّ الفجوة بين الخير والشرّ. وهكذا فإنّ عالِمَي النفس الرائدَين كليهما جعلا التعامل مع الانقسام بين الخير والشرّ نقطة انطلاق ضروريّةً لبلوغ حياةٍ أفضل.

أشعر من خلال تجربتي الخاصّة بأنّ الحياة ساعدتني حقًّا في التعامل مع هذه العقدة، بالرغم من علمي أنّه لا يمكن احتراف ذلك تمامًا أبدًا. فمن حينٍ إلى آخر، تعود تلك الشخصيّة البائسة إلى التدخّل في أموري ويتحتّم عليّ الاحتراس منها. فأنا بالتأكيد لا أستطيع ترك

زمام الأمور بيدها والسماح لها بإفساد حياتي. ويمكنني القول إنّها اليوم أشبه بمصدر إزعاجٍ نادر الزيارة.

وإذا سألني أحدٌ اليوم: «هل أنت شخصٌ طيّب؟»، أُجيبه بالتالي: «لطالما حاولتُ أن أكون كذلك، لكنّني أريد اليوم أن أكون أكثر تعقيدًا وواقعيّة».

الشخص الطيّب قريبٌ من الطفولة، كما يظهر في وصف أندريا ماثيوز الشامل والدقيق له، لدرجة أنّ ذلك يسهّل عمليّة التعمّق في ذاتكم البالغة. استخدامكم للغةٍ أكثر بلاغةً، واستفادتكم من خبرتكم وتعليمكم، وحديثكم بنبرة نضج. هذه الصفات ليست سطحيّة، بل تعبّر عن عمق مشاعركم وفهمكم.

باللغة التي أستخدمها، يتناول هذا الكتاب النموذج البدئيّ للشخص الطيّب، وهو شخصيّة تتكوّن في أعماق النفس وتعود جذورها إلى الطفولة وديناميّات الأسرة، ولكنّها تتجاوز أيضًا حدود الهويّة الشخصيّة. فعلى سبيل المثال، تدور حكاية السير برسيفال في عهد الملك آرثر من العصور الوسطى حول فتًى مُقرّب من والدته يتصرّف ويفكّر ببراءة الأطفال. هذا النموذج موجود منذ بداية حياة البشر وثقافتهم، كشخصيّة كامنة قادرة دائمًا على أن تنبت في حياة شخص، على أن يتلبّسها في حياةٍ جديدة أكثر شفافيّةً وبطريقته الخاصّة.

أعتقد أنّ علينا أن نخفّف من حدّة هذه العقد ونصادقها. فمن غير المجدي محاولة التخلّص منها أو التغلّب عليها، لأنّ تلك المحاولة تكبتها لفترةٍ من الوقت لا أكثر كما تشرح أندريا ماثيوز. أمّا من خلال مصادقة النمط الأوّلي فنحن نقرّبه إلينا، بالإبقاء على فاصلٍ صغيرٍ بيننا. ولأنّنا لسنا نطرده بشكلٍ مُطلق، يمكننا أيضًا أن نمنحه شكلًا جديدًا. وفضلًا عن ذلك، حتّى العقد المُزعجة والمُدمّرة في بعض الأحيان يمكننا الاستفادة منها. فعقدة «الفتى الطيّب» التي لازمتني صارت جزءًا من

حياتي المهنيّة منذ عقود وساعدتني في معالجة الآخرين وتأليف الكتب مع التركيز الخاصّ على مقاربة نفسيّة إيجابيّة لا سلبيّة. أنا أدين بالكثير لكلّ عقَدي وأحاول دائمًا وصفها بكثيرٍ من التقدير، بالرغم من إدراكي التامّ للصعوبات التي تمثّلها.

لذا فالحلّ النهائيّ لنمط الشخص الطيّب هو تقبّله بكثيرٍ من العناية والابتكار. لا تتصنّعوه، ولا تقمعوه من خلال إنكاره أو محاولة التخلّص منه. شاهدوه يتحوّل إلى تجربةٍ مثيرةٍ للاهتمام وإيجابيّة فيما تدمجونه في حياتكم. وهذا ما تقودنا أندريا ماثيوز إلى التفكير فيه بعمق وبقدرٍ أكبر من الشمول والوضوح.



# كلمة المؤلّفة

«لا بدّ لي من أن أفعل ذلك؛ وإلّا فسأشعر بالذنب الشديد!»، «لا أعلم... ما الصواب في هذه الحال؟»، «لقد غضبتُ، ولكنّ ما شعرتُ به من ذنبٍ بعد ذلك جعلني أعود عن كلّ ما قلتُه»، «أنا مُرهق، لكنّهم بحاجة إليّ، يجب أن أكون معهم»، «الشعور بالذنب لا يفارقني!»... ظاهريًّا، قد لا توحي هذه العبارات بوجود مُشكلة، لكنّني سمعتُها من أشخاص كثيرين قصدوني للعلاج، ممّن التصقَت بهم صفة «الطيّبين» حتّى باتوا لا يعلمون أنّهم أسرى هويّةٍ مُزيّفة. وهم يجهلون أنّ بوسعهم أن يعيشوا بطريقة مُختلفة تحقّق لهم انسجامًا مع ذاتهم الحقيقيّة، على نحوٍ قد يختلف تمامًا عن سعيهم الدؤوب لكي يكونوا طيّبين بالقدر الكافي، سعيٌ بات كأنّه يحدّدهم. هم لا يعرفون ما يريدون، ولا ما يحتاجون إليه، ولا يمكنهم التمييز بين الواجب والتعاطف الصادق. وإذا ما سُئلوا عن هويّتهم، تجدهم لا يعرفونها حتّى، فقد تماهوا بالطيبة إلى حدّ أنّهم فقدوا معها هويّتهم الحقيقيّة تمامًا.

ولكنّ بإمكانهم سلوك طريقٍ آخر، طريق يؤدّي إلى الشفاء، والسعادة، والتمكين. إنّه طريق الذات الحقيقيّة. والفرق هو أنّ الذات الحقيقيّة

تنبثق أفعالها من جوهر الروح، وتستمدّ الحياة بقوّة من جذورها مثل شجرة البلّوط المُعمّرة. وهي ليست بحاجة إلى تحديد نفسها بسعيٍ دؤوبٍ إلى تكوين حسٍّ بالجدارة يقوم على الركائز التي وضعتها العائلة والمجتمع والدين والثقافة. إنّها تعمل بنحوٍ طبيعيٍّ تمامًا كالأشجار، من جذورها نحو الأعلى، لا من فروعها نحو الأسفل، وعندما تعطي، تفعل ذلك من مساراتها الطبيعيّة الداخليّة. ونحن قادرون على التوصّل إلى أن نعيش انطلاقًا من مساراتنا الطبيعيّة الداخليّة وذلك عبر تحديد طبيعتنا الحقيقيّة واستيعابها. وآنذاك، نستجيب لكلّ ما في الحياة انطلاقًا من جوهرنا الصادق، من ذاتنا الحقيقيّة. هذا الكتاب يهدف إلى تسهيل إدراكنا قوّة تلك الذات وحضورها.

## قصّتي

بصفتي مُعالجةً نفسيّة ذات خبرة تمتدّ على أكثر من ثلاثين عامًا في حقل الصحّة النفسيّة، عملتُ مع أشخاص كثيرين عاشوا حياتهم بأكملها يسعون إلى أن يكونوا طيّبين لئلّا ينتهي بهم المطاف أشخاصًا تافهين لا قيمة لهم. وهؤلاء الأشخاص يأتون من عائلات وديانات ومجتمعات وثقافات علّمتهم أن يحدّدوا أنفسهم بأنّهم طيّبون، فأخذوا على عاتقهم تحقيق ذلك بطريقة سبّبت لهم الأذى. أرادوا أن يكونوا صالحين بأيّ ثمن، لكنّ الثمن غالبًا ما كان باهظًا.

كنتُ في بدايات مسيرتي المهنيّة حين لاحظتُ هذا النوع من المُتعالجين، وقد أرغمني عددهم الكبير على دراسة العناصر النفسيّة والروحيّة لديناميّة تفاعلهم مع الطيبة. أوّل ما ظهر لي بوضوح هو أنّهم يأتون من منازل تعاني خللًا كما من منازل بدَت، على الأقلّ في الظاهر، سليمة. لذلك لم أفهم تمامًا في البداية كيف أمكنهم أن يتماهوا بالطيبة

إلى حدّ الاعتقاد بأنّ اكتساب صفة الإنسان الطيّب يعادل القدرة على البقاء. ولكن مع مرور الوقت، ومع استفاضة المتعالجين في شرح الأعماق الدفينة لصراعاتهم الداخليّة، بدأت قصّة «هويّة الإنسان الطيّب» تتشكّل. ومع تقدّم العلاج النفسيّ، بدأتُ، مع المتعالجين، أفهم أنّ التحلّي بالذات الحقيقيّة بثقة هو المدخل إلى شفاء هذه الهويّة.

تتشكّل هويّة الإنسان الطيّب في مرحلة مُبكرة حين تنطبع الطيبة في ذات الطفل بصفتها طريقًا إلى البقاء. والإنسان الطيّب يمكنه أن يكون ذكرًا أو أنثى (استخدام التعبير في كتابي يشير إلى الجنسين بدون تمييز)، ولكن مهما كان الجنس، فإنّ هويّة الإنسان الطيّب تحجب الوعي عن الذات الحقيقيّة. الإنسان الطيّب يحدّد نفسه على أنّه شخصٌ صالحٌ يسعى دائمًا إلى أن يكون شخصًا أفضل، فيصبح هذا الموضوع محور حياته، وكلّ الأمور الأُخرى تصبح ثانويّةً في عينَيه: يجب أن يتماهى هذا الشخص بالطيبة، وأن يُنظر إليه على أنّه طيّب. الهويّة قناعٌ وزيٌّ، إلّا أنّ كثيرين يجهلون تمامًا أنّهم يضعون هذا القناع ويرتدون هذا الزيّ. وهكذا، لا يعي الشخص أنّ تلك الهويّة باتت الحافز المحوريّ لوجوده. وهذه الهويّة، فضلًا عن كيفيّة تشكّلها وما يرتبط بها من أفكار وعواطف وسلوكيّات، ستكون موضوع شرح وافٍ في فصول هذا الكتاب.

حظيتُ على مرّ الأعوام بالمشاركة مرّاتٍ عديدةً في عمليّة الصحوة التي تحدث حين يدرك المُتعالج أنّ الفرق شاسعٌ بين أن يكون الشخص حقيقيًّا وأن يتماهى بالطيبة. وكم شعرتُ بأنّني محظوظةٌ حين كانت تتسنّى لي مُشاهدة الذات الحقيقيّة لأحد المُتعالجين تدخل الغرفة وتشاركنا الحديث. شهدتُ أيضًا على التأثير العظيم للتغيير الذي يطرأ على حياة أحد الأشخاص حين يستيقظ تمامًا ويبدأ بالتفكير، والشعور، والتصرّف انطلاقًا من الذات.

كنتُ أنا نفسي في الماضي مُتعلّقة بشدّة بفكرة أن يكون الشخص طيّبًا، وهذا ما ساعدني طبعًا على فهمها جيّدًا. في التحليل النفسيّ لشخصيّتي، كنتُ أعتبر الالتزام بالتعاليم الدينيّة الطريق إلى أن أصبح شخصًا جديرًا بالتقدير. وخلتُ أنّ ذلك الإحساس بعدم الجدارة الذي لاحقني في صباي سيزول حين أصبح شخصًا طيّبًا بالقدر الكافي لأشعر بأنّي جديرة بالتقدير. ولكن تبيّن أنّ التصرّف على طبيعتي – أي أن أكون ذاتي الحقيقيّة – هو الطريق إلى الشفاء الذي لطالما بحثتُ عنه.

على مرّ سنوات تطوّري على الصعيدين الشخصيّ والمهنيّ، ومن خلال أحاديثي مع أفراد العائلة والأصدقاء بشأن الطيبة، بدأتُ أفهم أنَ جميعنا لدينا على الأقلّ بعض الارتباطات النفسيّة بمفهوم الطيبة. فكلّنا نأتي من عالمٍ تربّينا فيه على أن نكون طيّبين ونقوم بما هو صائب. ولكن إذا نظرنا حولنا في هذا العالم نجد أنّ بعض الأشخاص يتماهون بذلك على نحوٍ يجعلهم أسرى لمشاعر مؤلمة وعميقة بالذنب، ويقودهم إلى اتّخاذ قراراتٍ ما هي إلّا إنكارٌ لذاتهم، وحتّى إساءة إليها. وفي خلال ممارستي المهنيّة رأيتُ عددًا كبيرًا من هؤلاء الأشخاص حتّى بدا واضحًا أنّهم بحاجة إلى كتابٍ خاصٍّ بهم، يساعدهم على رؤية المشكلة الناتجة عن التماهي بالطيبة، كما يساعدهم في الوقت عينه على الشفاء. إليكم هذا الكتاب.

## كيف سيقدّم هذا الكتاب المساعدة

من الصعب الحديث عن التماهي بالطيبة على أنّه مشكلة لأنّ الطيبة هي... أمرٌ جيّد. وحين يُطلب إلى أحدٍ تعداد المشاكل المُختلفة في العالم، فالطيبة ليست أوّل ما يتبادر إلى ذهنه. وهذا تحديدًا سبب الحاجة إلى هذا النقاش: كشف النقاب عن طبيعة هذه المشكلة،

ونتائجها الشائعة، وتحديد كيفيّة حلّها والشفاء منها. وفيما ستغوص فصول الكتاب اللاحقة في أعماق هويّة الإنسان الطيّب، ما يمكن الآن فهمه هو أنّ التماهي طريقةٌ يعتمدها المرء ليصبح شيئًا. وهذا الشيء الذي نصيره نفترض منه مساعدتنا في البقاء في عالمٍ يبدو أنّه يفرض علينا اتّخاذ هويّة لنكون بمأمنٍ من الناحية النفسيّة أو حتّى من الناحية الجسديّة. وبالنسبة إلى هويّة الإنسان الطيّب، فهي تعني أن يتماهى الإنسان بالطيبة عينها.

ولكن إذا فكّرنا حقًّا في ماهيّة الطيبة، فعلينا الاعتراف بأنّه ما من تحديدٍ واضحٍ وموضوعيٍّ ومُوحّدٍ لها بين كلّ الأمم، وكلّ الثقافات والديانات والعائلات. فما هو جيّد في نظر مجموعةٍ من البشر قد يكون سيّئًا في نظر أُخرى. لذلك فإنّ الشخص الذي يتماهى بالطيبة لا يمكنه التماهي إلّا مع مفهوم الطيبة الذي نشأ عليه. وهذا ما يجعل التماهي بالطيبة موضوع إشكاليّة كبيرة حين يفكّر المرء في الأمور الكثيرة والمُتنوّعة التي قد يتعلّمها الطفل، ولا سيّما تلك التي قد تعتبرها عائلة مُصابة بخلل من الأمور الجيّدة. وحين نفكّر في أنّ تلك التحديدات المُنحرفة للطيبة تتحوّل إلى هويّة، ندرك أنّه لدى كثيرين ممّن يتماهون بالطيبة، تصبح خدمة الآخرين والتضحية في سبيلهم طريقة أساسية للتفكير والشعور والتصرّف. وبالنسبة إلى من يعتبرون أنفسهم من الطيّبين، يبدو أنّ الطرق التي يعتمدونها ليكونوا طيّبين تثبت أنّهم، مبدئيًّا، جديرون بالتقدير.

المشكلة الأساسيّة في هذا الأمر هي أنّه عندما يركّز الشخص كلّ أفكاره وعواطفه وتصرّفاته على العناية بالآخرين، يلغي قدرته على تمييز أفكاره وعواطفه وتصرّفاته الصادقة؛ فيصبح من السهل جدًّا خداع هذا الشخص والتحكّم به وحتّى الإساءة إليه. وكما سنرى، فإنّ محاولة تجسيد صورة الطيبة تصعّب على المرء إمكانيّة أن يصحو ويرى حقيقة ما يجري.

تلك القدرة على تمييز الأفكار والعواطف والتصرّفات الصادقة هي التي ستصبح في النهاية مصدر الشفاء من هويّة الإنسان الطيّب. ولكن من أجل أن يتوصّل المرء إلى ذلك التمييز، عليه أوّلًا أن يستطيع التفريق بين الأفكار والعواطف والتصرّفات الحقيقيّة وتلك التي تنتج عن التماهي الزائف بالطيبة. يُظهر هذا الكتاب بوضوح الفرق بين ما هو زائف وما هو حقيقيّ، ويساعد على الشفاء من ذلك التماهي الزائف من خلال التنبّه إلى الذات الحقيقيّة.

## كيفيّة استخدام هذا الكتاب

سيكون هذا الكتاب مفيدًا لكم بمقدار ما تسمحون لقراءتكم إيّاه بأن توقظ مساركم الداخليّ من جموده وتحرّكه. الجزء الأوّل من ذلك المسار سيتطرّق إليه القسم الأوّل من الكتاب، حيث نتعلّم ما معنى أن يصبح المرء حقيقيًّا وأن يبدأ بإدراك ما مصدر حاجته إلى التماهي بالطيبة. ومن هناك سنفهم كيف يطوّر الشخص هويّةً لنفسه من خلال الديناميّات النفسيّة كالإسقاط (أي أن ينسب إلى الآخرين بطريقة لاواعية ما ينكره من أفكار وعواطف ومواقف خاصّة به، فيكون ذلك بمثابة آليّة للدفاع أو وسيلة للتعامل مع الواقع) والاستدماج (أي أن يتقمّص بطريقة لاواعية أفكار الآخرين وعواطفهم ومواقفهم). سنتعلّم كيف يستطيع نظامٌ عائليٌّ أحيانًا أن يدفع طفلًا (عن قصد أو عن غير قصد) إلى التماهي بالطيبة، ونتعرّف إلى دعائم هذا التماهي (من أفكار وعواطف وتصرّفات). كذلك سنتعلّم كيف أنّ التعاطف والقوّة العاطفيّة الحذقة على المساومة يسهمان في الحفاظ على تلك الهويّة طوال العمر. وأخيرًا نقرأ في الفصل الرابع من القسم الأوّل تعريفًا يقدّم لنا نظرةً إلى عمليّة تحقيق الذات، أي العمليّة التي تسمح للإنسان بأن يبدأ بعيش الحاضر مع الذات الحقيقيّة

أو بتحفيزٍ منها، إضافةً إلى تعابير أُخرى ذات صلة بعمليّة تحقيق الذات. هذه العمليّة تشفي في النهاية الجروح التي أوجدت الحاجة الأولى إلى التماهي بالطيبة.

في الجزء الثاني، سنحاول فهم الأكاذيب التي انتقلت من جيلٍ إلى جيل، واعتُبرت قلاعًا منيعة للحقيقة قبل أن يتبيّن زيفها. والواقع أنّنا عشنا قرونًا طويلة مُقيّدين بإحكام بنموذج «الخير والشرّ» لدرجة أنّنا غالبًا ما تجاهلنا نموذج «الحقيقيّ والمُزيّف». لذلك، وبما أنّ من غير عادتنا أن نتشكّك في نموذج «الخير والشرّ»، فقد كان لتلك الأكاذيب التي اقترنت بهويّة الإنسان الطيّب تأثير التنويم المغناطيسيّ، حتّى باتت تجعل الشخص يعتقد أنّه طيّبٌ لمجرّد أنّه يتبع السبيل الذي مهّدته له. هذا الجزء هو بمثابة تنبيه إلى نموذج «الحقيقيّ والمزيّف» حيث يمكننا العثور على الحقيقة الصافية في داخل الذات الحقيقيّة. إنّ الرحلة من الذات الزائفة إلى الذات الحقيقيّة هي رحلةٌ تحرّك أعمق المشاعر وتوقظ العقل من غفلته، رحلةٌ لا تبحث إلّا عن حقيقة الذات. ونحن في هذا الكتاب نبحث عن تلك الحقيقة.

وحين نعرف أنّنا تعرّضنا للتضليل وأنّنا بالتالي ضلّلنا أنفسنا، يبدأ فهمنا لكيفيّة الوصول إلى الحقيقة الصادقة في داخلنا. أحد أبرز الدروب للوصول إلى الذات الحقيقيّة يمرّ عبر انفعالاتنا. لكنّ بعض انفعالاتنا تُعدّ «سلبيّة» وتُقرَن بالضعف والعجز والشفقة على الذات أو حتّى بالشرّ. ما سنتعلّمه هو أنّ هذه الانفعالات الصعبة هي في الحقيقة جزءٌ من نظام الإرشاد الكائن في داخلنا، وقادرة على تسهيل عمليّة الشفاء الحقيقيّ. أمّا الجزء الثالث من الكتاب فمن شأنه أن يعجّل التنبّه إلى الذات الحقيقيّة من خلال إظهاره لنا كيف نتّبع الإرشادات وكيف تساعدنا الانفعالات الصعبة على أن نفهم ذاتنا فهمًا حقيقيًّا.

وحين نفهم كيف يمكن للانفعالات الصعبة أن توقظنا، يمكننا أيضًا أن نعي قوانا الشخصيّة. سيسمح كلٌّ من الفصول الثلاثة في الجزء الرابع بكشف النقاب عن قوّةٍ شخصيّةٍ مُعيّنةٍ والجلوس معها: الحدس، والتمييز، والرغبة. الواقع أنّ كلًّا من تلك القوى قد تعرّضت للإهمال في مرحلةٍ مُعيّنة من تاريخنا لمجرّد أنّها تنبعث من داخل الإنسان لا من العالم الخارجيّ. مضَت علينا قرونٌ ونحن نتعلّم أنّ كلّ معرفتنا عن الحياة وفهمنا لها يجب أن يأتيا من العالم الخارجيّ حيث لمعلّمينا، وآبائنا، وقادتنا الروحيّين، التأثير الأساسيّ. ولكنّنا نجد هنا أنّ هذه القوى المُنبثقة من نظام الإرشاد الكائن في داخلنا تمكّننا من أن نفهم ما يجري ونسلك في حياتنا اتّجاهًا حقيقيًّا. إنّ الاتّصال بتلك القوى والبدء بالعيش انطلاقًا منها يقدّمان الدواء الناجع لشفاء الشخص الذي يتماهى بالطيبة.

يقدّم الجزء الخامس نظرةً واقعيّةً إلى ما يمكن توقّعه من عمليّة الشفاء. صحيحٌ أنّه لا يمكن إطلاق الوعود بالحصول على سعادة أبديّة في الحياة، ولكنّ هذه الفصول توضح المسارات التي تشكّل جزءًا طبيعيًّا من التنبّه إلى الذات الحقيقيّة وإلى الاكتمال. إنّنا نميّز بين الزائف والحقيقيّ، وندمج الحقيقة في طبائعنا الأصدق. وهذا يقودنا إلى استكشاف القوى التي تشتمل عليها «الأنا»، أو الذات الحقيقيّة. سيُكشف عن كلٍّ من هذه القوى المُحدّدة لتكون جزءًا من عمليتَي التنبّه وعيش حياةٍ حقيقيّة.

تجدون عبر صفحات الكتاب مُصطلحات مُحدّدة جرى التركيز عليها، وسنعود إليها بمزيدٍ من التفصيل في الفصل الـ30 وعنوانه «الممارسة التي تصبح مسارًا». كلّ مصطلحٍ هو مُمارسةٌ يمكنكم تطبيقها في روتينكم اليوميّ، ولكنّها ستصبح لاحقًا جزءًا من مسارات الذات الحقيقيّة لا يستوجب بذل أيّ مجهود. وفي النهاية، يمكنكم في الفصل

الأخير أن تكتشفوا قوّة السلام الداخليّ لإرشادكم إلى جوهر الذات الحقيقيّة. وهذا السلام ليس مجرّد سلوكٍ بسيطٍ وهانئٍ من دون همومٍ تشوّش صفاءه، بل هو سلامٌ قويٌّ وقادرٌ على تغيير الحياة، يغمر مشاعرنا حين نكتشف حقيقة داخليّة عميقة. وكما سنرى، سيصبح الدليل الأعظم لحياتنا.

## كلمة أخيرة

باختصار، من السهل جدًّا إلقاء اللوم على الوالدَين، والعائلة، ومقدّمي الرعاية الأوائل، والحكم عليهم بسبب ما نعيشه من ظروف. هذا الكتاب لا يهدف إلى إلقاء اللوم على أحد أو إصدار الأحكام، بل إلى تسهيل التنبّه إلى مسؤوليّة الفرد الواعية عن أفعاله، وردود فعله، وأفكاره، ومشاعره. ومن خلال تحمّل هذه المسؤوليّة يمكننا أن نصبح أشخاصًا حقيقيّين بشكلٍ كامل. وإذ يتحتّم علينا، من أجل أن نفهم كيف طوّرنا هويّتنا الخاصّة، أن ننظر إلى الأفعال الواعية واللاواعية التي يقوم بها أفراد العائلات التي ننحدر منها، يهدف هذا الكتاب إلى تمكيننا من تجاوز نموذج الخير والشرّ القديم العهد (الذي ينطوي عادةً على إلقاء اللوم وإصدار الأحكام) وصولًا إلى نموذجٍ يساعدنا على التمييز بين الهويّة الزائفة والذات الحقيقيّة.

وبما أنّ هذا الكتاب يهدف إلى المساعدة في التنبّه، يمكن استخدامه كشكلٍ من أشكال الدراسة الفرديّة أو في سياق العلاج النفسيّ. ولكن لا يُقصد به أن يحلّ محلّ العلاج النفسيّ حيث يكون هذا العلاج ضروريًّا.

إنّ الشخصيّات التي يتضمّنها هذا الكتاب والتي تحمل أسماءً مُتخيَّلة من عيّنات مركّبة من تجربتي في الطبّ النفسيّ، بالرغم من أنّ

مشاكلها مُستقاة من مزيج حالاتٍ عايشتُها، لا ينبغي النظر إليها على أنّها أفراد حقيقيّون أو أزواج حقيقيّون أو عائلات حقيقيّة عملتُ معها. فأنا أحرص دائمًا على الخصوصيّة التامّة للأشخاص الذين يقصدونني للعلاج.

# الجزء الأوّل

## لماذا علينا أن نخلع قناع الإنسان الطيّب ونتعلّم أن نكون حقيقيّين؟

ما لمْ نعرفه في كلّ محاولاتنا لنكون أشخاصًا صالحين هو أنّ ثمّة اختلافًا بين أن يكون المرء طيّبًا وأن يكون حقيقيًّا. لا بل إنّ من غير الممكن تصنيف الطيبة والصراحة في فئةٍ واحدةٍ حتّى. الجزء الأوّل من الكتاب سيسلّط الضوء على هذه الفكرة وكلّ ما يمكنها أن تتسبّب به من ضرر، ويبرهن أنّ المرء قادرٌ على إزالة آثار هذا الضرر إن كان حقيقيًّا.

# 1

# أن نصبح حقيقيّين

إنَّ أصدق تعبير عن ذاتنا، أي عن هويّتنا كما نحن، هو أن نكون حقيقيّين، أي أن تنبع أفكارنا، وانفعالاتنا، وتصرّفاتنا، وألفاظنا ولغة جسدنا من جوهر حقيقتنا الأعمق. إنّه التوافق التامّ بين الأفكار والانفعالات والكلمات والأفعال، لئلّا يكون بين ما نقوم به وما نشعر به هوّة سحيقة. حين يكون المرء حقيقيًّا فهذا يعني أنَّ كلّ جوانب كيانه تعمل معًا بانسجام. فالعفويّة ليست قناعًا ولا زيًّا، بل تعبيرٌ عن الروح على حقيقتها – الذات الجوهريّة الحقيقيّة – يُترجم بالأفكار والانفعالات والأعمال.

لكنّ ما لا يعرفه الكثيرون منّا هو أنَّ الذات الجوهريّة غالبًا ما تُهمل وتبقى خارج تفاعلاتنا اليوميّة مع الآخرين، ومع الحياة، وحتّى مع ذاتنا... حتّى حين نبذل قصارى جهودنا لنكون طيّبين. الواقع أنّ بذل جهودٍ كبيرةٍ لكي نكون طيّبين يمكنه أن يمنعنا من أن نكون حقيقيّين. لكنَّ معظمنا لا يعرف ذلك الأمر ولا يميّز حتّى بين أن نكون حقيقيّين وأن نحاول أن نكون صالحين. الواقع أنَّ تصرّفات معظمنا ما هي إلّا محاولة لتقمّص الصورة التي نظنّ أنّنا يجب أن نكون عليها. ويدوم ذلك حتّى لا يعود بإمكاننا التصرّف على ذلك النحو فتظهر حقيقتنا إلى العلن مؤقّتًا،

ونقوم آنذاك بما نصفه لاحقًا بأنّه خروجٌ عن شخصيّتنا، لنعود بعدئذٍ إلى عيش الصورة التي نظنّ أنّنا يجب أن نكون عليها. وأحيانًا تصبح الحياة حتّى نوعًا من الاستجابة التلقائيّة الروتينيّة التي تواصل فعل ما تفعله، لمجرّد أنّ عليها أن تواصل فعل ما تفعله. لكنّ العفويّة أمرٌ مُختلف: إنّها عيش الحياة، ملء الحياة، واختبارها في أعمق مستوياتها ومعانيها؛ إنّها ما أتينا إلى هذا العالم لنكونه، أن نجسّد قلبًا حقيقيًّا وفكرًا حقيقيًّا وروحًا حقيقيّة، وأن نعيش حياة كائنٍ حقيقيٍّ انطلاقًا من هذه القوى الدافعة العميقة والحقيقيّة.

كي نشرح الفرق بين العيش انطلاقًا من الذات الحقيقيّة والعيش بالتماهي بالطيبة، لننظر إلى التشبيه التالي: لنفترض أنّ بلّوطة، فيما تنمو لتصبح شجرة بلّوط كبيرة، تنظر إلى جارتها شجرة الصنوبر وتتمنّى لو أنّها قادرة على أن تعطي مثلها أكوازًا صغيرة وجميلة ذات أطراف شائكة. «آه، لماذا لم أوهب القدرة على أن أعطي أكواز صنوبر؟ ماذا يجب أن أفعل لأصبح شجرةً أفضل حتّى أستطيع أن أعطي أكواز صنوبر بدلًا من هذه البلّوطات الغبيّة؟» طبعًا، هذا تشبيهٌ مُضحكٌ لأنّنا لسنا أشجارًا، أليس كذلك؟ ولكنّنا كالأشجار كائناتٌ طبيعيّة حيّة، بالرغم من أنّنا غالبًا ما نتّخذ في الحياة موقفًا غير طبيعيٍّ أبدًا لكي نعتبر أنفسنا جديرين بالتقدير أو طيّبين بما يكفي. ومع ذلك، فنحن، كتلك الشجرة، لسنا بحاجة إلى قياس مدى جدارتنا، علينا فقط أن نصبح ما نحن حقًّا عليه.

ولكن كيف نعرف حقيقة مَن نكون في عالمٍ وثقافةٍ وعائلةٍ يصرّ جميع أفرادها منذ طفولتنا على أن نتماهى بالطيبة لنستجيب لحاجات النظام القائم؟ وماذا سيحلّ بنا إذا بدأنا فجأةً نكون حقيقيّين في هذا العالم وهذه الثقافة وهذه العائلة حيث الالتزام التامّ بتلك الأجندة هو مرادف التمتّع بحسّ البقاء؟ هذا الكتاب هدفه الأوّل والأخير الإجابة عن هذين السؤالَين الأساسيَّين.

## الفرق بين أن نكون طيّبين وأن نكون حقيقيّين

نشأ معظمنا على مبدأ أن نكون «طيّبين»، وذلك باستخدام مُثُلٍ واهية التحديد لكن قابلة للاستيعاب بسرعة، كانت الغاية منها وسمنا بالطيبة (ستحمل الفصول اللاحقة توضيحًا لهذا المسار). والواقع أنّ معظمنا قد تعلّم أنّ أعظم ما في الوجود هو أن نكون طيّبين، وأنّ وجود الإنسان بغير أن يكون طيّبًا هو وجودٌ لا قيمة له، على الأقلّ إلى حدٍّ ما. كما أنّ فكرة أن نكون صالحين راسخة فينا إلى حدّ نكاد نشعر معه بأنّها أساسيّة لوجودنا. ولذلك فإنّ معظمنا لا يرى حقًّا خطورة أن يكون المرء طيّبًا أو الثقل الحقيقيّ لهذا العبء. غير أنّ صفة «الطيّب» هذه تقترن دائمًا بنقيضها التامّ، أي الفساد أو الشرّ. فلا يمكن للمرء التفكير في الطيبة من دون التفكير أيضًا في نقيضها. لذلك فإنّ من معاني الطيبة أيضًا كونها معركةً ضدّ الفساد، لأنّ القيام بما هو خير يعني تجنّب ارتكاب المفاسد. ولذلك، فإنّ محاولة الوصول إلى الطيبة هي عمومًا صراعٌ إلى حدٍّ ما. يجب أن نبذل جهودًا حقيقيّة لنكون طيّبين، لأنّنا إن لم نكن كذلك، فقد نكون فاسدين، وإن كنّا فاسدين، فلا قيمة لنا.

إلّا أنّ معظمنا قد تعلّم أنّ ذلك سعيٌ إيجابيٌّ يبني شخصيّتنا ويجعلنا أشخاصًا أفضل. لكنّ الحقيقة هي أنّنا، بمقدار ما نتماهى بالطيبة، يزداد تركيز طاقتنا الداخليّة على ذلك الصراع الداخليّ بين الخير والشرّ. ومع الوقت يتراجع تركيز الطاقة الداخليّة على أن نكون حقيقيّين. ولذلك ليس علينا فقط أن نتصرّف تصرّف الأشخاص الطيّبين، بل علينا أن نفعل ذلك بدون أيّ صلة مع حقيقتنا الأعمق. فضلًا عن أنّه ليس من غير المألوف بالنسبة إلينا جميعًا أن نربط، باكرًا وعلى نحو عميق، بين ما نفعله وبين ثواب الخير وعقاب الشرّ. ونتائج ذلك الربط قد تلازمنا، حتّى حين ندرك أنّها لا تنطبق دائمًا، وغالبًا ما تكون غير منطقيّة.

نحن ننسب قدرةً هائلةً إلى كيفيّة إدراكنا للخير والشرّ. ونتخيّل أنّ ذينك المفهومين أمران ملموسان، لكنّ الواقع أنّهما ليسا قابلَين للقياس. حين ننظر من حولنا، يتّضح تمامًا أنّ ما هو صالح بالنسبة إلى عائلة، أو ثقافة، أو مجتمع، قد لا يكون كذلك بالنسبة إلى غيرها من العائلات أو الثقافات أو المجتمعات. ومع ذلك، فسنرى أنّ كثيرين منّا يقيسون قيمتهم كأشخاص على أساس ذينك المفهومَين غير المُوحّدين وغير القابلَين للقياس. وبما أنّ مفهوم الخير ونقيضه التامّ، أي الشرّ، لا يمكن قياسهما أو تحديدهما وفقًا لأيّ معيارٍ واضح، فإنّهما لا يعدوان كونهما بنيانَين ذهنيَّين تحافظ على ديمومتهما أجندةٌ اجتماعيّة، نعتبرها صنوًا للحقيقة.

الخطر هنا هو العيش وكأنّ لهذين المصطلحين تحديدًا معياريًّا يمكنه أن يسلخنا عن جوانب أخرى من ذواتنا. فإذا ظننتُ مثلًا أنّ اللطف يقضي بألّا أفصح لشخصٍ آخر أبدًا عن حقيقة شعوري حين يهينني كلّما التقينا، فسأستمرّ في غضّ النظر عن هذا السلوك، وفي كبت كلّ مشاعري الحقيقيّة حياله، وذلك باسم اللطف. وسأقول لنفسي إنّ من الفظاظة وعدم اللطف أن أجرح مشاعره وأطلب منه أن يتوقّف عمّا يفعل. كيف يمكن للمرء أن يكون لطيفًا وحازمًا في الوقت عينه؟ إنّ هذا لغزٌ بالنسبة إلى كثيرين يعتقدون أنّ شخصيّتهم يجب أن تتّسم بالتصرّف الصالح (أي اللطيف في هذه الحال). إنّهم أشخاص يعيشون في تماهٍ بالطيبة لا يسمح لهم بأن يكونوا على حقيقتهم.

هذا الشرخ في الوعي، الناتج عن هذا الشكل من التفكير، يعني أنّنا نُسكت ذلك الجزء الذي نعتبره شرّيرًا في داخلنا ونُبعده إلى اللاوعي، حيث سيستفحل ويتشكّل ليعود للظهور لاحقًا بطريقة خشنة وقذرة، وهي طريقة لا بدّ من أنّنا سنعود لننكرها أو ننسبها إلى جانبٍ شرّيرٍ في

داخلنا يجب أن يصبح صالحًا. لذلك فنحن سنكبت مجدّدًا ما يُسمّى شرّيرًا، إلى أن يعود للظهور، وآنذاك سيكون علينا أن نعود إلى كبته.

معظما يشعر بالخزي (أي بشيء من عدم الجدارة) إلى حدٍّ ما حين لا نكون صالحين بالشكل الذي تعلّمناه. ولكن ماذا نفعل بذلك الخزي؟ إنّنا نعمل على كبته ونحاول أن نرتقي إلى الصورة المرسومة في ذهننا عن الصلاح. تتضمّن بعض الديانات طقوسًا أو صلوات خاصّة بالتطهير يمكن اللجوء إليها لتخليصنا من الشعور بالخزي، ولكنّ تلك الصلوات والطقوس غالبًا ما لا تؤدّي سوى إلى كبت المشاعر. الهدف الأخير من أن يكون المرء حقيقيًّا هو التكامل مع الذات بينما لا ينتج عن كبت المشاعر إلّا الانقسام عن الذات.

حين ننقسم عن ذاتنا، فإنّ جزءًا منّا يكون واعيًا فيما الجزء الآخر غير واعٍ. وهذا الجزء اللاواعي يتكوّن، جزئيًّا على الأقلّ، من موادّ مكبوتة، أو من تلك الأمور التي لا نعتبرها صالحة. لذلك فنحن نعيش نصفَي حياة، فيعيش جزءٌ منّا في اللاوعي، والجزء الآخر في عالم الوعي. ولكنّنا حتّى في عالم الوعي لسنا صادقين مع حقيقتنا، لأنّ ذلك يتطلّب الاعتراف بما نكبته. وبدلًا من ذلك نعيش هويّة تتناسب، من خلال القناع والزيّ، مع الشروط التي فرضتها علينا عائلتنا ومجتمعنا. ولا ندرك أبدًا أنّنا قادرون على الاستفادة من قوّة انفعالاتنا العفويّة باعتبارها بمثابة رسائل إلى أنفسنا، ولأجل أنفسنا، وعن أنفسنا. كذلك نخفق في التصرّف بما يمليه علينا شعورنا الأساسيّ والطبيعيّ جدًّا بالعطف. بدلًا من ذلك، وبالرغم من أنّ شيئًا من العطف يخامرنا، يبقى الشعور بالذنب هو المحرّك الأكبر لنا للتصرّف بما تمليه علينا قائمة من الواجبات والمنهجيات التي نظنّها ستحرّرنا من الشعور بالذنب.

تتجلّى الطيبة أساسًا من خلال السعي إلى أن نكون طيّبين. فبدلًا من الغوص في داخل النفس للبحث عن الحقيقة، تستقي الطيبة معانيها

من الخارج، أي من البنى العائليّة والاجتماعيّة. أمّا حين نكون حقيقيّين، فنغوص في البداية في داخل ذاتنا لنتلقّى ما هو حقيقيّ فيها، وحين يكون علينا أن نتصرّف، نتصرّف وفقًا لما في داخلنا لا أكثر ولا أقلّ. أن نكون حقيقيّين يعني أن نكون قادرين على أن نتجاوز قائمة الواجبات تلك لكي نسمح لقلبنا وعقلنا وروحنا بالتعبير، وبأن تُسمع ويُعمل وفقًا لما تقوله. حين نكون حقيقيّين، لا نتحدّى أنفسنا لكي نخوض سباق الحواجز الخاصّ بالطيبة من أجل إثبات جدارتنا. ولكنّنا نعرف أنّنا جديرون بالتقدير لمجرّد أنّنا موجودون في هذه الحياة. هذا الكتاب سيساعدنا على أن نتجاوز الاستراتيجيّات، والمؤامرات، ومحاولات التواطؤ والتماهي مع البنى الذهنيّة القائمة. وآنذاك نطأ عتبة باب الحقيقة بحالتها الطبيعيّة المُجرّدة.

## التماهي بالطيبة

ما قلناه عن جهودنا لإثبات جدارتنا ينطبق علينا جميعًا بشكلٍ أو بآخر. غير أنّ شعور بعضنا بذلك أقوى من شعور البعض الآخر به، فيتماهى بالطيبة على نحوٍ يجعله يحسّ بضغطٍ هائلٍ يدفعه ليتمثّل بمفهومه عنها. ونحن نفعل ذلك في مُقتبل العمر وعلى نحو لاواعٍ، من خلال التخفّي خلف قناعٍ وارتداء زيٍّ سنطلق عليهما لغايات هذا الكتاب تسمية الإنسان الطيّب، أو هويّة الإنسان الطيّب. ولاحقًا سنشرح بدقّة كيف تتطوّر تلك الهويّة، أمّا الآن فسنكتفي بوصف هذا التماهي.

ترسّخ لدى الطيّبين اعتقادٌ تعلّموه من العالم الخارجيّ بأنّ الذنب أداةٌ تُستخدم للتمييز بين ما يُعدّ خيرًا وما يُعدّ شرًّا. لذلك بات الذنب مقياسًا للحياة، وبات الطيّبون يعيشون حياتهم اليوميّة ويتّخذون

قراراتهم على أساس كون هذا العمل أو ذاك عملًا صالحًا، أي على اعتبار هل ما يقومون به سيُشعرهم بالذنب أم لا.

ما هو مشترك بيننا، نحن الطيّبين، أنّنا نحمّل أنفسنا مسؤوليّة كبيرة في ما يتعلّق بمشاعر الآخرين ورفاههم، ونخشى دائمًا أن نسبّب لهم الأذى أو نهملهم. ونتشارك الاعتقاد بأنّ هدفنا الوحيد في الحياة هو خدمة الآخرين، لأنّنا في لاوعينا نعتقد بأنّ خدمة الآخرين هي البرهان الواضح على الطيبة، أو لأنّنا تعلّمنا بشكلٍ واضحٍ وصريحٍ أنّ واجبنا الأوّل في الحياة هو الاهتمام بالآخرين.

الأكاذيب التي ترسّخت في نظام المعتقدات الخاصّ بهويّة الإنسان الطيّب وفي حياة هذا الإنسان، ليست بأقلّ من إساءةٍ إلى الذات. هذه الأكاذيب تملي على الطيّبين أن يضحّوا بذاتهم باسم القدرات على إنقاذ الآخرين وشفائهم ومساعدتهم – وهي قدرات لا نملكها – ولكنّها في خلال ذلك تمكّن الآخرين من استغلالهم والإساءة إليهم، فيما يعتبرون أنفسهم أشخاصًا طيّبين يقومون بالأعمال الصالحة في سبيل الآخرين ويتصرّفون بلطفٍ معهم.

غالبًا ما يعيش الطيّبون حياةً بائسةً تتميّز بالصراع الداخليّ والاكتئاب، ويعانون توتّرًا هائلًا تنتج عنه لدى الكثيرين أمراضٌ مُتّصلة بالتوتّر، أو يتعرّضون للإساءة وأحيانًا للموت حتّى على أيدي الأشخاص المُسيئين إليهم. وهم في الحدّ الأدنى يحملون عبئًا هائلًا من المسؤوليّة التي لا تقع على عاتقهم أصلًا، وغالبًا ما تغيب عن نظرهم الاحتمالات المُتاحة الأخرى.

لحسن الحظّ، التخلّص من تلك الهويّة الزائفة ممكن. وكما سنرى، نستطيع أن نفعل ذلك بتعلّم ما هو صحيح وما هو كاذب، وبالإصغاء إلى أنظمة الإرشاد الكامنة في داخلنا، وبالعودة إلى الذات الحقيقيّة.

# كيف تعلّمنا أن نتماهى بالطيبة

عمومًا، حين يستخدم الناس كلمة «الطيبة»، فهم يعنون بها ما يشبه اللطافة، أي الابتعاد عن الأنانيّة واللؤم وتعظيم النفس، وقد يعنون حتّى التعاطف أو التفهّم. لكنّنا لا نقول تلك الكلمات، بل نقول عمّن نَصِفهم إنّهم «طيّبون» أو «صالحون». عند باب المدرسة يلوّح الآباء والأمّهات كلّ يوم لأطفالهم مودّعين ويوصونهم بصرخةٍ مُندفعة «كن صالحًا!». وهم بذلك يعنون «لا تورّط نفسك في المتاعب! افعل ما يطلبه منك المُدرّسون!»، إلّا أنّهم لا يقولون ذلك حرفيًّا، بل يكتفون بقول «كن صالحًا!» فيفهم الطفل أنّ في تلك العبارة أمرًا جوهريًّا، وأنّ جدارته كإنسان تُقاس بقدرته على أن يكون صالحًا من عدمها.

ولكن دعونا من تفسير مدلولات الكلام. فحتّى لو قال الآباء والأمّهات لأطفالهم: «افعل ما يطلبه منك المدرّسون اليوم»، فسيعلم الطفل أنّ ثمّة صلة بين جوهره أو طبيعته وتحقيقه لرغبة أبيه أو أمّه. كلّ الآباء وكلّ الأمّهات يتمنّون أن يكون طفلهم «صالحًا» – وهو تخيُّلٌ أقرب إلى البحث عن الطفل شبه المثاليّ – وفقًا لما يعتبره الأب والأمّ طفلًا مثاليًّا من حيث المظهر، والمشية، والحديث، والتصرّف، والتفكير، والشعور. لذلك فالمشكلة ليست في الكلمات بقدر ما هي في هذه الصورة التي تنطبع فينا ونحن أطفال.

الكلمات لا تنطبع في الأطفال، بل تُرسّخ الصورة الأولى المطبوعة فيهم. ما ينطبع في الأطفال هو كلّ الأشياء التي لا تُقال في الغرف التي عاشوا فيها طفولتهم الأولى، أي كلّ ما له علاقة بتعابير الوجه، ولغة الجسد، وما يطفو في جوّ الغرفة كما يطفو حطام السفن أو الطائرات فوق الماء بعد غرقها. إنّها تلك المشاكل غير المحلولة التي تخصّ الوالدَين، ولكنّها تحوّلت لتكون جزءًا من لاوعيهما فبات من السهل إسقاطها على

أطفالهما. هكذا يتعلَق الأطفال بتلك الأشياء كما لو أنّها مرآةٌ يستطيعون النظر فيها لمعرفة من هم، فتخطف تلك الصورة المُنعكسة وعيهم ويحاولون أن يعيشوها وكأنّها شرطٌ من شروط البقاء.

وفعلًا، إنّ تلك الأمور التي نتماهى بها تصبح وسيلتنا للبقاء، ونربط بها إحساسنا بالوجود، ويصبح، بالنسبة إلى مَن يتماهى بالطيبة، التخلّي عن هذا التماهي فكرةً مُرعبة. هذا الشخص تنطبق عليه أمورٌ ثلاثة: (1) يعتقد أنّ التصرّف خلاف ذلك خطأ؛ (2) دافعه الدفين إلى التماهي ليس إلّا خشيته من أنّه إن لم يكن صالحًا فسيكون سيّئًا، أي شخصًا لا قيمة له؛ (3) يعتقد في أعماق نفسه أنّ إحساسه بالوجود مرهونٌ بأن يحافظ على تلك الفكرة عن ذاته.

الهويّة ظاهرة غريبة جدًّا ومثيرة للاهتمام، كُتبت فيها مُجلَدات كثيرة في علم النفس، استهوتني من بينها بساطة مفهوم «غِشية البقاء» الذي شرحه فيرمان وجيلا في بنائهما على مفهوم «الغشية في إطار العائلة» لجون برادشو، وذلك في كتابهما «The Primal Wound» الصادر في عام 1997. وقد جاء شرحهما على النحو الآتي:

**«بالنسبة إلى الغشية في إطار العائلة... تشكّل العائلة المركز المُوحِّد الذي يفرض على أفراد العائلة تماهيًا أو دورًا ذا بنيان مُحدّد. أي إنّ الدخول في حالة الغشية هو تماهي الشخص تمامًا بدوره في العائلة لدرجة أنّ الجوانب المهمّة من تجربته الشخصيّة تبقى على مستوى اللاوعي. وفي النهاية تعني الغشية أنّ العائلة تطالب أفرادها بالامتثال لقواعدها لا بأن يكونوا على حقيقتهم... وليس في مقدور الطفل الصغير الضعيف أن يقول «لا» أمام هذا المطلب... فالطفل يسعى جاهدًا إلى**

**الشعور بالأمان والانتماء، وذلك بالطريقة الوحيدة المُتاحة... ويدفع ثمنًا لذلك وهو التخلّي عن حقيقته[1]».**

لم يتعلّم معظم آبائنا وأمّهاتنا كيف يكونون حاضرين إلى جانبنا بصورتهم الحقيقيّة، ولذلك فهم لا يعرفون كيف يكونون حاضرين إلى جانبنا ونحن على صورتنا الحقيقيّة. وكما تشير إليه ملاحظة المؤلّفة في بداية هذا الكتاب، ليس المقصود هنا إلقاء اللوم على الوالدَين، بل إيضاح أنّنا تناقلنا تقنيّات غير فعّالةٍ من جيلٍ إلى جيل. وفقط في القرن الماضي اكتسبَت رؤيتنا الجماعيّة لدور الوالدَين مراعاةً لمشاعرهما وتعاطفًا معهما على نحوٍ يفوق ما كانَت عليه الحال طوال كلّ القرون التي سبقَت. وسيستمرّ هذا التطوّر في تقريبنا من التعرّف إلى كيفيّة بقائنا أشخاصًا حقيقيّين وتشجيع ذلك لدى مَن هم حولنا. أمّا في الوقت الحاليّ، فلا يزال كثيرون من الآباء والأمّهات، إن لم نقل معظمهم، يعتقدون أنّ من واجبهم أن يُقولبوا طفلهم ليصبح على شكلٍ يتناسب ووصفهم للإنسان الطيّب.

لكنّ قسمًا كبيرًا من القالب الوحيد الذي يملكه الآباء والأمّهات لصورة الطيبة تلك هو في لاوعيهم، ولذلك من السهل إسقاطه على الطفل. فالوالدان كما الطفل، يعتنقان هذه الهويّة وكأنّها واقع، فيكونان حاضرَين إلى جانب تلك الصورة المُسقطة عليه، لا إلى جانب الطفل على حقيقته. ومع نموّ هذا الأخير، يصبح هذا التماهي مع ما ليس حقيقيًّا طريقته الأساسيّة في تحقيق البقاء والانتماء. سنتوسّع بشرح ذلك في الفصول المقبلة.

يتماهى معظمنا إلى درجةٍ ما مع مفهوم الطيبة. والواقع أنّه بالنسبة إلى كثيرين، يتلازم عدم التماهي والطيبة مع تخلّي الوالدَين عاطفيًّا أو

[1] فيرمان وجيلا، 170.

حتّى فعليًا عنهم. لقد عرف الكثيرون منّا بالحدس أنّ حبّ الوالدَين لنا كان مشروطًا بمدى عدم إحراجنا إيّاهما أو بمدى التزامنا بأجندتهما. ولم يكن بالإمكان اختبار هذا الحبّ إلّا حين تصل بنا الوقاحة إلى حدّ تحدّيه من خلال التمسّك بحقيقتنا حتّى درجة مُعيّنة. فإذا ما فعلنا ذلك ولم يتغيّر حبّهما تجاهنا، بالرغم من عدم موافقتهما على ما فعلناه، فهذا يعني أنّهما نجحا في الاختبار. على سبيل المثال، يختبر كثيرٌ من الأولاد حبّ والدَيهم من خلال الإفصاح عن ميولهم الجنسيّة وهويّتهم الجندريّة. وهنا يبرهن كثيرٌ من الآباء والأمّهات أنّ حبّهم غير مشروط، فيما يعجز آخرون عن تجاوز مفهوم الصلاح كما تعلّموه.

من الصعب تغيير مفهوم التماهي بالطيبة بسبب الكثير من عوامل التحفيز والتعزيز المُعقّدة والمُتغيّرة. مَن لا يرغب في أن يكون مُحاطًا بأشخاص طيّبين؟ فحسنات أن نكون طيّبين لا تُحصى، ويبدو أنّ ذلك يضفي قيمةً أكبر على ما ندعوه تقديرنا لذاتنا، لكنّه في الواقع ليس إلّا تماديًا في أداء الدور الذي اتّخذناه. فنحن ننال حبّ والدَينا، ومُدرّسينا، والأولاد الآخرين (إن لم تكن طيبتنا مبالغًا فيها)، ونصبح قادة فرق رياضيّة، والمفضّلين لدى مُدرّسينا، وننال المزيد من الشارات الكشفيّة، ونتمتّع بكلّ ما هو حسن، أليس هذا صحيحًا؟ إذن أين المشكلة في الأمر؟

## المشكلة في أن يكون الشخص طيّبًا

أن يعيش المرء مُحاطًا بالصدق، ذلك الصدق الحقيقيّ الذي يمكن الركون إليه، هو أمرٌ يبعث الرضى العميق ويشكّل أصفى رابطٍ يصلنا بالآخرين. أمّا التماهي بالطيبة فليس بالأمر الصادق، ولا يعدو كونه آليّة تأقلم تساعدنا على البقاء، كما أنّ معضلات كثيرة ومُعقّدة تتّصل به:

1. بما أنَ التماهي بالطيبة لا ينبع من نواة صادقة في النفس، بل من صلة جوهريّة بين الانتماء والبقاء، والخوف من التخلّي، والخوف من خسارة الإعجاب أو الحبّ، والخوف من التحوّل إلى شخصٍ سيّئ، أي غير جديرٍ بالتقدير، من جهة، وما يتّصل بذلك من خوفٍ من العقاب، من جهةٍ أُخرى، فإنّ كثيرين يستغلّون ذلك فيسيئون إلى الذين يتّخذون صفة الإنسان الطيّب.

2. بما أنَ الطيبة التي نتماهى معها لا تنبع من نواةٍ صادقةٍ في النفس، بل من المخاوف الآنف ذكرها، يدفع بالمرء قلقٌ دائمٌ كامنٌ في داخله إلى أن يكون طيّبًا حتّى حين لا يشعر برغبةٍ في ذلك. ما يعني أنّه سيقوم بأفعال تفتقر إلى الصدق، وسيظهر ذلك جليًّا، ما يسبّب له حالةً أكبر من القلق لأنّه يدرك أنّ أفعاله غير صادقة، لكنّه يشعر بضرورة القيام بها.

3. بما أنَ الطيبة تنطوي على نقيضها الطبيعيّ، أي الشرّ، يساور الشخص الطيّب خوفٌ دائمٌ من العواقب، كبالونٍ مملوءٍ بغازٍ سامٍّ وقابلٍ للانفجار في أيّ وقت. لذلك يسهل جدًّا على الآخرين إقناع الشخص المتماهي بالطيبة بأنّه سيكون شرّيرًا إن لم يفعل ما يريد منه الآخر فعله (ولا سيّما إذا تعلّم المُسيء كيف يستخدم كلمة «أنانيّ» كما في عبارة: «أنت أنانيّ لأنّك لا تفعل ما أريدك أن تفعله»).

4. بما أنّ الطيبة تنطوي على نقيضها الطبيعيّ، مثل البالون المذكور أعلاه، فإنّ الخوف من العقاب يرافقنا دائمًا. لذلك، مشقّات الحياة، التي لا مهرب لأحدٍ منها، حين تصيب هذا الشخص الطيّب، يشعر بأنّه يستحقّها.

5. بما أنّ الطيبة، كما تصوّرناها، تبدو نقيضًا للشرّ كما تصوّرناه، وبات كلاهما يبدو لنا قابلًا للقياس، يصبح الشعور بالذنب والخوف من هذا الشعور مُحرّكَين أوّليّين في حياتنا.

6. بما أنّ معظم الذين يتماهون بالطيبة هم أيضًا، وبالفطرة، أكثر تعاطفًا مع الآخرين، فهم يحمّلون أنفسهم مسؤوليّة راحة الآخرين على الصعيدَين العاطفيّ والماليّ، لا بل على كلّ الصعد.

7. بما أنّ الذين يتماهون بالطيبة يحملون على كاهلهم أعباء الآخرين، فهم غالبًا ما يعيشون بذهنيّة كبش الفداء التي يحمّلون فيها أنفسهم، وبالنيابة عن عائلاتهم، كلّ مشاعر الذنب والمسؤوليّة عن المشاكل غير المحلولة، والتي يجدون صعوبة في الفصل بينها وبين هويّتهم.

8. بما أنّ الطيّبين تعلّموا أن يحملوا على كاهلهم أعباء الآخرين، فهم غالبًا مُهيّؤون لتلقّي اللوم بالنيابة عن الآخرين، بمن فيهم العائلة ومجموعات البشر الأخرى.

9. بما أنّ الشعور بالذنب والخوف من العقاب مسألتان أساسيّتان بالنسبة إلى الطيّبين، فهم غالبًا ما يعيشون، كناضجين، حياةً غير مُرضية تتّسم بخدمة الآخرين والتضحية بالذات في سبيلهم، بالرغم من قولهم إنّهم «لا يمانعون» خدمة الآخرين وإنقاذهم.

10. بما أنّ الشعور بالذنب، والمسؤوليّة، والخوف من العقاب مسائل أساسيّة بالنسبة إلى الطيّبين، فهم غالبًا ما يخدمون الآخرين من خلال التضحية بذاتهم، ظنًّا منهم أنّ تلك أسمى مراتب الطيبة. وهم في خلال

**ذلك يراكمون استياءً هائلًا ناتجًا عن كلّ تضحياتهم، ولكنّهم يشعرون بأنّ استياءهم هذا هو من الشرور، ويجب كبته من أجل الاستمرار في خدمة الآخرين وإنقاذهم.**

لا تزال هذه القائمة غير مُكتملة، وذلك لأسبابٍ عدّة، ليس أقلّها أنّ هويّة الإنسان الطيّب تنطوي على شعورٍ بالتفوّق الأخلاقيّ لا يمكنه إزاءه إلّا مطالبة الآخرين بضرورة التماهي بالطيبة أيضًا. لكنّ هذه الرغبات تبقى بمعظمها صامتة طبعًا، بسبب الفكرة القائلة بأنّ من غير اللائق الحكم على الآخرين، فيتراكم الاستياء عامًا بعد عام لأنّ الشخص الطيّب تتكوّن لديه ضغينة دفينة ناتجة عن تضحياته التي لا يقابلها الآخرون بمثلها.

الطيبة، مهما يكن معناها، ليست المشكلة. المشكلة تكمن في التماهي بالطيبة، لأنّه مجرّد وهمٍ. هذا التماهي هو مُجرّد آليّة للتكيّف مع الشعور المؤلم بعدم الانتماء إلى الوالدَين انتماءً حقيقيًّا. ماذا لو كان هذا التماهي غير ممكنٍ أبدًا بسبب عجزنا عن تحديد الطيبة بأيّ تعريفٍ مُوحّد؟ ماذا لو كانت الهويّة التي ننسبها لأنفسنا من نسيج الخيال المحض كما شخصيّات الأبطال الخارقين في قصص الأطفال المُصوّرة؟ ماذا لو كان ما نبحث عنه ونحتاج إليه حقًّا هو العفويّة التي، حين تتّصل بعفويّة الآخرين، توحّدنا بهم من خلال شعورٍ صادقٍ وحقيقيٍّ بالانتماء؟

يجب أن نكون واضحين تمامًا حيال هذه النقطة: نحن لا نحاول إقناع الآخرين بعدم القيام بأفعال تتسّم بالودّ، والصدق، والاستقامة، والشغف، والعطف. لكنّ التماهي بالطيبة ليس صادقًا. إنّه قناعٌ وزيٌّ منسوجٌ من تضحيتنا بذاتنا الحقيقيّة من أجل إرضاء أجندة الأشخاص الأساسيّين في حياتنا، الذين نحن بأمسّ الحاجة إليهم. ولا نعني أنّ من يتماهون بالطيبة غير عطوفين أو لطفاء أو لا يراعون شعور الآخرين. المشكلة تقع حين يعيشون حياتهم انطلاقًا من الشعور بالذنب والخزي

والمسؤوليّة الملحّة تجاه الآخرين، بدلًا من أن يعيشوا انطلاقًا من جوهر كيانهم الحقيقيّ.

## لماذا نتماهى بالطيبة؟

بالرغم من رؤيتنا للمشاكل النابعة من التماهي بالطيبة بوضوح، لا نزال نرتكب الخطأ نفسه. مثلما شرح كتاب فيرمان وجيلا آنفًا، إنّ عمرنا الصغير وضعفنا يمنعاننا من قول «لا» لحالة الغشية التنويميّة التي تفرضها علينا عائلتنا، ولذلك، في حالة الطيبة، يصبح التماهي الطريقة الأوّليّة للتفكير، والشعور، والتصرّف، وهو ما يسهّل علينا الاعتقاد بأنّنا سنتمكّن من البقاء كما الانتماء إلى نظامٍ عائليٍّ مُعيّن. يغفل بالتالي وعينا عن ذاتنا الداخليّة، وتصبح الهويّة الخارجيّة محور تركيزنا. وإليكم أحد أوضح تعريفات الهويّة التي صادفتها في قراءاتي:

> **التماهي هو نقيض وعي الذات. في حالة التماهي لا يتذكّر الإنسان نفسه، بل يتوه عن هذه النفس. يتركّز انتباهه على الخارج، ولا يبقى أيّ وعيٍ للحالات الداخليّة[2].**

هذا التحديد يشرح بوضوح لماذا نحافظ على هذه الهويّة: نحن لا نتذكّر شيئًا سواها. وكما يذكّرنا فيرمان وجيلا، حين نتّخذ هويّة، «تصبح أفعالنا محدودة وتحت سيطرة تلك النظرة المُعيّنة إلى العالم»[3]. ولأنّنا لا نستطيع القيام بأيّ شيءٍ آخر، نعيش حياتنا ونختار مهننا وعلاقاتنا وأنشطتنا التي تتناسب وهويّتنا أو تدعمها. وستتركّز طاقتنا كلّها على العيش ضمن تلك الهويّة. أمّا صوت الذات الحقيقيّة الخافت، الذي

---

[2] ريوردان 303.

[3] فيرمان وجيلا، 54.

نادرًا ما نصغي إليه أو حتّى نتنبّه إليه، فيتراجع إلى الغرف الخلفيّة لحياتنا. ولكن من غير المرجّح أن نتوقّف عن القيام بما نقوم به إذا بدا مُناسبًا لنا.

على سبيل المثال، تربّت بث بين يدَيْ والدَين يقضي تحديدهما للطيبة بأن تكون ودودة على الدوام، أي إنّ عليها أن لا تكون لئيمة أبدًا. في الظاهر، يبدو هذا التحديد مقبولًا. ألا يرغب معظم الآباء والأمّهات في تربية أولاد ودودين؟ لكنّ تعاريفنا الأوّليّة لما هو ودود أو غير ودود لا ترتبط إلّا بما تعلّمناه من العالم الخارجيّ، كتعابير الوجه، ولغة الجسد، والكلمات. كانت بث، وهي فتاةٌ حسّاسةٌ جدًّا، تعرف أنّ هذه المسألة في غاية الأهمّيّة لوالدَيها، وأرادت طبعًا أن تكون صالحةً لترضيهما، لأنّ قبول الوالدَين لسلوك الطفل يبدو في نظر هذا الأخير شبيهًا، على نحوٍ غريبٍ، بقبولهما لشخصه. لذا كان من الصعب على بث وهي في سنّ الطفولة تمييز الفرق، وراحت تبذل قصارى جهدها لتفعل أشياء وتقول أشياء تتجاوز مجرّد اللطف إلى حدّ أن تبدو ودودةً أيضًا. فكانت تبتسم كثيرًا وتختار ما يليق من الملابس، وتقوم بأشياء ترضي الآخرين، وترصد دائمًا تعابير وجوههم ولغة أجسادهم لتتأكّد من أنّها نالت رضاهم. إذا تعزّز هذا النمط من السلوك، فستبدأ بث بتعريف نفسها على أنّها «شخصٌ يسعى لنيل رضى الآخرين». وما دامت قادرة على تحقيق ذلك بسلوكها المُتودّد، يتعزّز تعلّقها بهذه الهويّة ومن المُرجّح أن تستمرّ بتأدية هذا الدور. وحتّى لو تعاقب عليها الأمل واليأس مرّةً تلو الأُخرى، فستستمرّ على الأرجح في التودّد إلى الآخرين، لأنّ كلّ مرحلة يأس تقابلها مرحلة أمل في سلوكها الساعي لنيل رضى الآخرين.

لا يمكننا طبعًا لوم والدَي بث على ذلك. وكما ذكرنا من قبل، يجب عدم اعتبار أيّ كلام نورده حول الوالدَين بمثابة لومٍ لهما. فأوّلًا، الإسقاط هو عمل لاواعٍ كما سنرى لاحقًا. لا يمكن لوم الشخص على ما يجول في

لاوعيه، والأمل كلّ الأمل هو في رفع خبايا اللاوعي إلى مستوى الوعي. وثانيًا، ستُرينا بعض الأمثلة التي سترد في الفصول المُقبلة أنّ الآباء والأمّهات يحاولون التأقلم مع هويّتهم الخاصّة بهم. وثالثًا، ما نسعى إليه هنا هو أن نفهم سبب وجود هذه المشكلة، وهذا غير ممكنٍ بدون النظر إلى الإسقاط الوالديّ. لكنّنا لا نسعى إلى إلقاء اللوم، لأنّ ذلك سيجعلنا كلّنا ضحايا ويريحنا من مسؤوليّة إصلاح الوضع. يهدف هذا الكتاب إلى جعلنا نتحمّل مسؤوليّة أفعالنا، والقيام بما يؤدّي إلى تغيير حياتنا نحو الأفضل.

# 2

# فهم الإسقاط، والاستدماج، وهويّة الإنسان الطيّب

حين لا نستطيع التعامل مع عواطف أو أفكار مُعيّنة تتعلّق بذاتنا، فقد نسقطها على الآخرين الذين قد يقومون بدورهم باستدماج ما ننقله إليهم. هذا التنقّل ما بين الإسقاط والاستدماج قد يكون غامضًا جدًّا، وهو في العادة شديد التعقيد. سنتعلّم في هذا الفصل، باستخدام أمثلةٍ عدّة، كيف تتشكّل هويّة الإنسان الطيّب من خلال عمليّة الإسقاط والاستدماج، من منظور الطفل (المستدمِج) والوالد(ة) (المُسقِط(ة)). سأشارك معكم هنا قصّة تعطيكم فكرة أوضح عن الطرق المُتعدّدة التي يجري بها ذلك.

## قصّة ديان

سننظر هنا إلى مثالٍ واضحٍ عن الإسقاط والاستدماج من خلال قصّة ديان ووالدها جاكسون. يتجلّى قيام جاكسون بالإسقاط بتحويل كلّ خطأ يرتكبه هو إلى خطأ الآخرين. وكلّ ما يفعله عمدًا بفعل الغضب، أو الشعور بالخزي، أو الميل إلى العنف، أو النواحي المُظلمة الأخرى

في ذاته، يُسقطه على الآخرين: «أنتِ جعلتِني أفعل ذلك. لو لم تكوني ــــــــ لما فعلتُ ذلك. يجب أن تكفّي عن ــــــــ».

وحتّى عند الإشارة إلى أيّ خطأٍ ارتكبه بشكلٍ لاواعٍ، كان ينكره حالًا أو يلقي باللوم على شخصٍ آخر. هكذا تمكّن جاكسون من البقاء، لأنّه رأى أنّ الشعور بالخزي الذي يغمره حين يرتكب سيّئةً ما، يعادل الإحساس بأنّه يُقتل. فهو، ببساطة، لا يستطيع أن يرى أنّه كان على خطأ، لأنّ إحساسه بوجوده مُرتبطٌ بهذه الهويّة التي لا يمكنها أن تكون على خطأ.

بما أنّ ديان وُلدت من رحم كانت فيه مُتّحدة بكلّ ما يحيط بها، وبما أنّنا في أعماق إنسانيّتنا نشكّل وكلّ من حولنا وما حولنا وحدةً واحدةً لا تتجزّأ، فمن المُحتمل أنّها في طفولتها شعرت بأنّ محيطها وكلّ مَن يعيشون فيه هم وحدةٌ واحدةٌ لا اختلاف فيها. لذلك فإنّ كلّ ما في محيطها كان مرآة تنظر فيها لتجد نفسها. وهي عاشت في طفولتها مرحلة تَقَبُّل أوّليّة، أي إنّها تقبّلت كلّ ما يجري في محيطها وكأنّه جانبٌ من جوانب ذاتها. ولهذا يبكي الأطفال حين يتشاجر والداهما، وإن كانا على بُعد ثلاث غرف، ولهذا يتعلّم طفل الثلاثة أشهر أن يمدّ يده لالتقاط الخشخيشة، ثمّ يضعها في فمه. فهو يعتبرها ذاته، تمامًا كما أنّ إبهامه هي ذاته. ولهذا يمكننا أن نقول إنّ الاستدماج يحصل حقًّا.

ومن جهته، كان جاكسون يُسقط بشكلٍ لاواعٍ على ديان كلّ ما لا يمكنه تقبّله في ذاته، فتستدمج ديان هذا الإسقاط على أنّه هويّتها. وتتماهى ديان مع الخطأ حين يُسقطه جاكسون عليها. بعض الذين يتماهون على هذا النحو يعترفون لاحقًا بأنّهم يشعرون بالاستياء من كونهم وُلدوا. بالفعل، هذا النوع من التماهي تصل قوّة تأثيره على الشخص إلى هذا الحدّ. الاستدماج هنا يعني أنّ ديان أدمجت في هويّتها الأمور التي أسقطها جاكسون عليها، مُعتقدةً أنّ تلك الأمور هي منها وفيها.

بكونها كبش فداء على هذا النحو، ضمنت ديان بقاءها وعدم تخلّي أبيها عنها. ولذلك فإنّ استدماجها ذنبَ أبيها في شخصها قد لقي مكافأة، ما يعني بالنسبة إليها أنّه أمرٌ جيّد. شعرت بأنّ عليها أن تكون صالحة للتعويض عن شرور جاكسون، وعن الشعور بعدم الجدارة الذي استدمجته في نفسها. فكانت مستعدّة لاختلاق مُختلف الأعذار عن سلوك أبيها، وحتّى للكذب إذا لزم الأمر، لحمايته من الاضطرار إلى الشعور بالخزي. وسعت دائمًا إلى أن تكون صالحة بقدرٍ كبيرٍ جدًّا لئلّا تثير استياء أبيها وتجعله يلومها على سلوكه. فالتعرّض للّوم يترافق مع مشاعر ذنب وخزي عميقة، وبما أنّ ديان استدمجت خوف أبيها من تلك المشاعر، فقد باتت هذه الأخيرة مصدر رعبٍ هائلٍ بالنسبة إليها، وبات عليها أن تكون صالحة لتتفاداها.

لا شكّ في أنّ جاكسون أحبّ الدور الذي تقوم به ابنته، لأنّه يعني أنّه ربّى شخصًا مُعجبًا به، ويحبّه، ويعفيه من تحمّل مسؤوليّة تصرّفاته وأفكاره وأفعاله السيّئة. وعلاوةً على ذلك، فإنّ ديان جعلته يبدو أبًا صالحًا جدًّا لأنّها تعتني بالآخرين دائمًا. وبدا أنّها لا تكترث بذلك كثيرًا، فما دامت تتحمّل مسؤوليّة أبيها، يمكنها البقاء قريبةً منه، وهذا ما يُشعرها بالانتماء، ويشكّل حاجة أوّليّة بالنسبة إليها. وتطبيق ذلك على العالم يعني اعتقاد ديان أنّ السبيل الوحيد لتكون قريبة من الآخرين هو بالاعتناء بهم، فتصبح مسؤولة معنويًّا، إن لم نقل ماديًّا، عن كلّ إنسان تعرفه.

سارت هذه الآليّة على نحوٍ ممتاز وتعزّزت عامًا بعد عام، مع تَحَمُّل ديان المزيد من المسؤوليّة تجاه الآخرين، وتَمَكُّن جاكسون من فعل ما يحلو له بدون الشعور بالخزي أو التفكير في أثر أفعاله على الآخرين. فباتت ديان تشعر بأنّ لها انتماءً وبأنّ لحياتها هدفًا، وبأنّ عملها هذا هو في غاية الأهمّيّة.

بـدأت ديـان بشقّ طريقها فـي الـعـالـم عبر الاهـتـمـام بالآخرين، والتضحية من أجلهم، ومعاملتهم معاملةً حسنة. فبدا لأساتذتها أنّها ناضجةٌ جدًّا قياسًا بعمرها الصغير، وتقوم دائمًا بما يجب القيام به، وتقابل أقرانها بالودّ وتقدّم لهم المشورة، أي إنّها بدت عمومًا الطالبة المثاليّة، فبات كلّ أصدقائها في الثانويّة يشكون لها أعباءهم، فتتلقّفها عاطفيًّا وكأنّها تخصّها. وكانت تقلق بشأنهم وتتكلّم إليهم وتسدي إليهم النصائح، وتبذل كلّ ما في وسعها لتقف إلى جانبهم. بعد ذلك تخرّجت بنجاحٍ ملحوظ، لأنّ النجاح يعني أنّها شخصٌ صالحٌ والفشل يعني العكس، ثمّ ذهبت إلى الجامعة.

وهناك تكرّر الأمر عينه، غير أنّها لاحظت أنّ الأشخاص الذين جذبوها ورأت فيهم أصدقاء أو شركاء عاطفيّين محتملين لها، سعوا جميعًا إلى أن يلقوا على كاهلها بكلّ متاعبهم. كما أنّهم كانوا يعيشون أزمةً دائمة، وكان على ديان أن تتعامل باستمرار مع هذه المأساة أو تلك في حياتهم، ليتعرّفوا بعد ذلك إلى شخصٍ آخر ويتابعوا حياتهم من دونها. بعد ذلك تخرّجت، وبنجاحٍ ملحوظٍ أيضًا، لتنتقل من الجامعة إلى العمل.

في العمل سعت ديان دائمًا إلى إنجاز ما يجب إنجازه بأفضل الطرق وأكثرها فعاليّة، بالرغم من أنّها كانت ترى غيرها يتقاعسون. في البداية شعرت بالغضب، حين أدركت أنّ عليها دائمًا أن تنجز ما لا ينجزونه، فيما اعتبر رئيسها أنّ من واجبها أن تقوم بذلك. أليست في النهاية تقوم بالعمل كما يجب؟ وفي الواقع، حين حاولت أن تخبر رئيسها أنّ الآخرين مُتقاعسون، اختلق الأعذار لتبرير تقاعسهم وقال لها إنّها حسّاسة أكثر من اللزوم. وفي إحدى المرّات، واجه الرئيس زميلها الذي كانت تدرك جيّدًا أنّه بالكاد ينجز أيّ مهامٍّ طوال اليوم. حين بدأ الرئيس بتوبيخ الزميل والتعبير له عن استيائه منه، تدخّلت ديان وأكّدت أنّها فعلًا اضطُرّت مرّاتٍ عدّة لتنجز العمل بالنيابة عنه. عندئذٍ، انقلب الرئيس

على ديان وحمّلها، وشاركه في ذلك زميلها، المسؤوليّة الكاملة عمّا يجري. لم تدرِ ديان كيف سلك الحديث هذا الاتّجاه، لكنّها، أمام غضب الاثنين منها، ظنَّت أنّها ارتكبت خطأً ما في مكانٍ ما، فاعتذرت، ثمّ عاد كلٌّ من الرجلَين إلى سابق عهده في العمل.

مرّت السنوات، ولاحظت ديان أنّ أيًّا من أصدقائها لا يعرف كيف يكون إلى جانبها عند الحاجة، بعكسها تمامًا. فهي كانت تخفّف عنهم حين يبكون، وتذهب إلى منازلهم في منتصف الليل لمواساتهم على أثر شجاراتهم العاطفيّة، حتّى إنّها كانت تقدّم لهم مبالغ كبيرة لمساعدتهم عند الحاجة. ديان كانت تقف دائمًا إلى جانب أصدقائها، ولا تخذلهم أبدًا حين يحتاجون إلى الدعم. أمّا إذا بكت ديان أو استاءت لسببٍ ما، فلا يفعل أصدقاؤها غير أن ينصحوها بتجاوز الأمر. حتّى إنّ بعضهم قال لها: «أنتِ قويّة، ويمكنكِ تولّي هذا الأمر». لا شكّ في أنّ ذلك آلمها وخيّب أملها، حتّى إنّهم لم يريدوا أن يتريّثوا ليستمعوا إليها تسرد عليهم شكواها، لا بل قاطعها بعضهم حتّى وبدأ يتحدّث عن مشاكله الشخصيّة. وتكرّر ذلك إلى درجة أنّها بدأت تتساءل عمّا قد تكون مشكلتها، مُفترضةً أنّها هي المُخطئة دائمًا.

في النهاية، التقت ديان بشريك أحلامها، فأُغرمت به بكلّ جوارحها وغمرتها السعادة. غير أنّها بدأت بعد أعوامٍ قليلةٍ على زواجها تلاحظ عودة نمط السلوك الذي لطالما واجهته في حياتها. فقد راح زوجها يلومها على كلّ شيء، ويعتبرها مسؤولة عن كلّ مشكلة تقع، ولا يقبل بالاعتراف بالخطأ أبدًا. كان ذلك يثير غضبها، إلّا أنّ زوجها أخذ يسخر منها ويقول لها إنّها ترفض الإقرار بالخطأ. وإذا ما جادلته دفاعًا عن نفسها، يقذف بكلّ ما وقعت عليه يده في كلّ اتّجاه ويلكم الجدران بقبضته. فتعلّمت أن تبقى صامتة، أو بالأحرى تعلّمت أن تخرس. ولكنّ ذلك لم يمنعه من

مواصلة لومها على كلّ شيء. إلّا أنّها كانت تحبّه وتخشى فقدانه، فراحت تقوم بما يجب القيام به لتجنّب التصعيد.

كانت ديان تعتذر دائمًا، حتّى عمّا لم تقم به. بدا ذلك أفضل، غير أنّها غالبًا ما تساءلت عمّا كانت ترتكبه من خطأ. بذلت كلّ جهدٍ لإرضائه، وفعلت المستحيل لتحمل إليه مفاجآت صغيرة وجميلة، كان يعتبرها دائمًا من المُسلّمات، وأحيانًا ينتقدها. وظنّت أنّها ربّما لو تصرّفت بطريقة مُختلفة لكان أكثر لطفًا، وربّما كان ليتغيّر لو أنّها قدّمت له قدرًا أكبر من الجنس وقدرًا أقلّ من الكلام، أو قدرًا أكبر من التدليك وقدرًا أقلّ من التذمّر، أو وقتًا أطول ومالًا أكثر وقدرًا أقلّ من الأسف على ذاتها. كان عليها أن تبذل جهدًا أكبر دائمًا لإسعاده.

فضلًا عن ذلك، لم يكن لدى ديان الوقت ولا القوّة لتتذمّر، فمشاغلها كثيرة: لديها وظيفة حيث الجميع يعتمدون عليها لمساعدتهم، وأصدقاء يحتاجون إليها، ولديها أيضًا أطفال بحاجة إليها. كذلك كانت شقيقتها بحاجة إليها بعد طلاقها مُجدّدًا، فيما والدتهما تذكّر ديان دائمًا بحاجة شقيقتها الماسّة إليها، من غير أن ننسى أنّ عليها أن تلبّي حاجات والدَيها. أليس هذا ما يفعله الأشخاص الطيّبون؟

دائمًا ما كانت ديان مُنهمكةً في فعل شيءٍ ما من أجل شخصٍ ما، وحازمةً في إنجاز ذلك، لأنّها إن لم تفعل فستشعر بالاستياء من نفسها. كان كلّ عجزٍ لها عن تحقيق ما يرغب فيه الآخرون بمثابة فشلٍ هائلٍ لها، لا على مستوى ما تفعله، بل على المستوى الشخصيّ. عجزها عن إسعاد الآخرين كان يحملها على الظنّ أنّها شخصٌ فاشل.

فضلًا عن ذلك كانت تشعر بأنّ تنّين الذنب الهائل الحجم يطاردها دائمًا، وينفث في وجهها أنفاسه الكريهة كلّما فكّرت في ألّا تفعل ما يجب عليها أن تفعله من أجل الآخرين. كان التنّين يقول لها إنّها ستشعر باستياءٍ كبيرٍ إن لم تفعل ذلك. ولهذا السبب كانت ديان تقاوم أيّ

إحساسٍ بالتعب أو المرض أو الانزعاج، وتنهض لتفعل شيئًا ما من أجل شخصٍ ما، لأنّ ذلك أفضل من مواجهة التنّين.

بالتأكيد، هذا المثل ليس الاحتمال الوحيد لما قد يستدمجه طفلٌ ربّاه أبٌ مثل جاكسون ليصبح بمثابة هويّةٍ خاصّةٍ به. هذه الاستدماجات مرهونةٌ أيضًا وإلى حدٍّ ما بقدرات الطفل الحقيقيّة والطبيعيّة. فعل سبيل المثال، قد يستدمج الطفل الحسّاس ما ذكرناه أعلاه، فيما يستدمج طفلٌ آخر أقلّ حساسيّة لكن أكثر اهتمامًا بالنواحي الجسديّة صفات الشرّ. وبدلًا من أن يهتمّ هذا الطفل الأقلّ حساسيّة بالآخرين ويقدّم التضحيات من أجلهم ويبرّر سلوكهم، يلجأ إلى تقليد الشرّ. بصرف النظر عن الهويّة التي يتبنّاها الطفل، من المهمّ أن نتذكّر أنّ الذات الحقيقيّة لا تزال موجودة، وناشطة، غير أنّها على مستوى اللاوعي.

## الآليّات الأكثر إضمارًا للإسقاط والاستدماج

صحيحٌ أنّ المثال السابق قدّم لنا إسقاطات واضحة جدًّا، إلّا أنّ هذه الآليّات النفسيّة غالبًا ما تكون أكثر تعقيدًا وإضمارًا. معظم الآباء والأمّهات لا يدركون أبدًا أنّهم يُسقطون مشاعرهم على أطفالهم، لأنّ الإسقاط عمليّة تتمّ في اللاوعي. حتّى المشاعر التي لا نعيها تتميّز بطاقةٍ حيّةٍ تبحث عن مكانٍ تذهب إليه لتفعل شيئًا ما. وإبعادنا إيّاها عن وعينا لا يعني أبدًا أنّها لم تعد ناشطة في حياتنا. وهي قد تظهر في أفعالٍ صغيرةٍ وكلماتٍ قليلةٍ يجدها الآخرون تعبيرًا عن الكراهيّة، واللؤم، والغيرة، والغضب، وحبّ الانتقام. ومن جهةٍ ثانية، قد توحي هذه الأفعال بأنّها مصدر سعادة أكبر وحياة أغزر ممّا نشعر به في الحقيقة.

لكنّ هذه المشاعر، بدلًا من أن تتجلّى على شكل سلوكٍ أو أفعال، قد يجري إسقاطها بشكل ضغطٍ صامتٍ ومُتواصلٍ على المتلقّي. يتجلّى

الإسقاط من خلال إشاراتٍ مُضمرةٍ كلغة الجسد، والمظهر الخارجيّ، وتعابير الوجه، وتلك الطاقة المُضمرة والقويّة جدًّا التي تحيط بكلّ منّا مثل هالة. هذه الطاقة المُضمرة هي الإسقاط الأقوى، لأنّها لا تُرى بوضوح في سلوك المُرسل وكلماته، ولذلك يمكن بسهولة اعتبارها تخصّ متلقّي الإسقاط وحده. وبما أنّ الأطفال في مرحلةٍ ما قبل اكتساب اللغة، يتميّزون بقدرةٍ كبيرة في العادة على إدراك الأمور بالحدس، من السهل أن يتلقّفوا المشاكل غير المحلولة التي تطفو في طاقة شخصٍ ما. وبما أنّ هؤلاء الأطفال يحاولون تكوين هويّتهم، فمن السهل جدًّا عليهم اعتبار أنّ هذه المشاكل تخصّهم.

سواءً أكان الإسقاط واضحًا، كما في حالة جاكسون وديان، أم أكثر إضمارًا، فإنّ استدماج هذا النوع من الإسقاطات الأبويّة قد يؤدّي إلى حياةٍ كاملةٍ من الأفعال وردود الفعل والعلاقات التي ليست في الواقع سوى تكرارٍ لنمط العلاقة القائمة بين الأبوَين والطفل. وحين يتعلّق الأمر بالإنسان الطيّب، فالشخص الذي يتماهى بالطيبة يضحّي بحقيقة ذاته ويتحمّل في المقابل وزر انفعالات الآخرين ومشاكلهم.

## تعزيز هويّة الإنسان الطيّب: دراسات حالة

كما اتّضح لنا، عمليّة البحث عن هويّة أو التماهي هي استراتيجيّة بقاء نعتمدها في مرحلةٍ مُبكرةٍ جدًّا من حياتنا ردًّا على إسقاطات مُقدّمي الرعاية الأساسيّين في حياتنا. تحويل الطفل الطيّب إلى كبش فداء هو من وسائل الإسقاط الأساسيّة التي تتشكّل من خلالها عمليّة التماهي الأولى لدى الطفل. ونعني بالتحويل إلى كبش فداء أوّلًا أنّه يجب على الطفل أن يضحّي بشيءٍ ما. وتحت عنوان الهويّة، هذا يعني أنّ على الطفل أن يضحّي بذاته من أجل هويّة تهدف إلى دعم الغشية في إطار العائلة

التي أشار إليها فيرمان وجيلا كما ورد سابقًا. وثانيًا، يُطلب من الطفل أن يتحمّل بالنيابة عن الآخرين ظلالًا معيّنة، أي أمورًا في لاوعي هؤلاء الآخرين. في حال الإنسان الطيّب، ما يُسقَط عليه هو كناية عن ظلمات، أي أشياء لا يريد أفراد العائلة تبنّيها، وانفعالات لا يريدون التعامل معها، ومسؤوليّات لا يريدون تحمّلها. ستساعدنا بقيّة هذا الفصل على أن نفهم كيف يبدو التحويل إلى كبش فداء في المنظومة العائليّة وذلك من منظور كلٍّ من الطفل والوالدَين، وكيف تؤدّي هذه العمليّة إلى تشكيل هويّة الإنسان الطيّب. للإسقاط الأبوي الذي يحوّل الطفل إلى كبش فداء سيناريوهات مُحتملة عدّة. وخلال السنوات العديدة التي قضيتها في الممارسة العياديّة، رأيتُ بوضوح كيف يحدث هذا الأمر، مع تجمّع الكثير من الحالات لتشكّل صورةٍ واحدة. تجدون في ما يأتي بعض الأمثلة عن هذه الصور المركّبة لمساعدتنا على فهم ما يجري.

أوّل هذه الأمثلة يتعلّق بحالة الطفل غير المرغوب فيه، ما يؤدّي إلى تجاهله تمامًا، أي إلى التخلّي عنه عاطفيًا. هذا الطفل يبقى محلّ إهمالٍ تامّ، إلّا إذا بدر منه ما يستحيل تجاهله (كسوء تصرّفٍ بسيطٍ في العادة، أو إذا برزت لديه حاجة ملحّة كما في حال المرض مثلًا)، فيكون على الأبوَين التدخّل حينذاك إمّا لمعاقبة الطفل أو لإنقاذ ماء وجههما أمام أقرانهما. لكنّ العقاب لن يفاجئ الطفل أبدًا لأنّه استدمج اعتقادًا بأنّه يستحقّه. هذا الطفل غدر والدَيه لأنّه وُلد، ولذلك العقاب نتيجةٌ طبيعيّةٌ لكونه حيًّا. وفي سبيل تفادي العقاب، والبقاء على صلةٍ بعائلته ولو هامشيًا على الأقلّ، يجب أن يصبح خفيًّا. وآنذاك يصبح التحدّي الأكبر أمامه أن يتعلّم كيف يكون خفيًّا. وسيكبر هذا الطفل وهو يعتقد أنّ أسوأ ما يمكن أن يفعله هو الظهور إلى العلن.

السيناريو الثاني يتعلّق بالحالة التي يُظهر فيها أحد الأبوَين تقاربًا مع هويّة الطفل هو أشبه بسفاح القربى، حارمًا في الوقت عينه الذات

الحقيقيّة لدى الطفل من كلّ ما يشجّعها على أن تكون وتنمو. غالبًا ما يتعرّض هذا الطفل لحالةٍ من الإعاقة العاطفيّة بفعل قربه من أحد والدَيه، لأنّ حاجة هذا الأخير المُسقَطة إلى أن يكون قريبًا من طفله سيطرَت على وعي الطفل سيطرةً تامّة. وآنذاك يفقد الطفل القدرة على الوصول إلى عواطفه الشخصيّة. وحين يبلغ ويزداد مستوى الوعي لديه، قد ينظر إلى الماضي ويتعجّب كيف فاته هذا القدر من حقيقة ما كان يجري بينه وبين أبيه أو أمّه. فالطفل يعاني وهم كونه قريبًا من أحد والدَيه ويبرهن ذلك بالبقاء قريبًا جسديًّا منه، ولا يشعر برغبةٍ سوى لإرضائه. وهو تحت ثقل ذلك كلّه، يشعر بأنّ عدم إرضائه مرادفٌ لفقدانه. وقد يعي حين يبلغ أنّه يتمّ خنقه، لكن ما إن تخطر بباله هذه الفكرة، حتّى يتكوّن لديه خوفٌ أوّليٌّ من أنّ هذا الوعي يعني الموت. ما يحمله هذا الطفل في الحقيقة هو كلّ حاجات أبيه أو أمّه إلى الانتماء، حاجاتٍ لم تتحقّق، وذلك من أجل ألّا يدرك الأب أو الأمّ إطلاقًا حقيقة تلك الحاجات. في هذا النوع من المنظومة، غالبًا ما يكون الإيقاع في المصيدة والإسقاط والاستدماج نمطًا مُمتدًّا في تاريخ العائلة من جيلٍ إلى جيل.

في السيناريو الثالث، يريد الأهل من الطفل أن يفكّر ويسير ويتصرّف ويتكلّم ويشعر مثلهما تمامًا، أي إنّهما يريدان نسخةً مُصغَرةً عنهما. غسل الدماغ هذا الذي يجري بصورةٍ خفيّةٍ يتألّف من خطوتَين: (1) الطفل ينال انتباه أهله، أي إنّه يحظى بالتفاتةٍ بصريّةٍ نحوه وبشكلٍ من أشكال التقدير البسيط، إذا ما التزم بالأجندة الأبويّة، و(2) الأب أو الأمّ إمّا لا يُظهران أيّ إدراكٍ لشخصيّة الطفل الحقيقيّة، أو يرفضان هذه الحقيقة رفضًا تامًّا أو يعاقبانها. إذا قبل الطفل بهويّة النسخة المُصغّرة عن أحد والدَيه، يقع كلاهما، أي الطفل والأب أو الأمّ، في المصيدة. قد يعتبران أنّهما قريبان الواحد من الآخر، لكنّ ما جرى هو أنّ الطفل تخلّى عن حقيقته في سبيل هذا التقارب، وبالتالي لا يتعرّف أحدٌ إلى الطفل

الحقيقيّ أبدًا. وإن كان الطفل مُختلفًا جدًّا عن أهله لدرجة أنّه يعجز عن تحقيق رغبتهم في أن يصبح نسخةً مُصغرة عنهم، فقد يكبر هذا الطفل شاعرًا بنفسه مُذنبًا، وشرّيرًا، ومُخجِلًا لأنّه لم يكن كما أراده أبوه أو أمّه أن يكون. وفي أفضل الأحوال، لن تكون هذه العلاقة سوى ديناميّة تجاذب يحاول فيها أحد الوالدَين دائمًا دفع الطفل إلى أن يتغيّر، وسيشعر الطفل بالذنب ويحاول الامتثال لمشيئته أحيانًا، أو ينتفض سرًّا أو جهارًا أحيانًا أخرى. وفي أيّ حال، سيشعر بالخزي العميق ومن المرجّح أن لا يعرف سبب ذلك.

في السيناريو الرابع يُوجَّه إلى الطفل اللوم، بالمعنى الحرفيّ للكلمة، على كلّ أخطاء أبيه أو أمّه. ويُقال له عندما ينفجر أهله غضبًا أو يتّخذون قراراتٍ سيّئةً أُخرى إنّ ذلك ليس إلّا نتيجةً لخطئه هو، كما في عبارة: «لو لم ـــــــــــــ، لما اضطُررتُ إلى أن ـــــــــــــــ»، كما شرحنا في قصّة ديان. فقد يخامر الطفل شعورٌ هائلٌ بالذنب أو بالمسؤوليّة، أو بخزيٍ عميقٍ مُتجذّرٍ سيظهر من خلال سوء تقديره لنفسه، أو الحاجة إلى التمرّد على الأب أو الأمّ. إن لم يصبح هذا التمرّد هويّةً أُخرى (أي هويّة الإنسان الشرّير أو هويّةً أُخرى تختلف تمامًا عن هويّة الإنسان الطيّب)، فقد يكون أهون الشرَّين.

في السيناريو الخامس يجري تحميل الطفل مسؤوليّة استقرار أبيه أو أمّه عاطفيًّا، أو نفسيًّا، أو جسديًّا، حيث قد يكون أحد الوالدَين أو كلاهما مريضًا أو مُدمن كحول أو مُخدّرات. كذلك قد نجد سيناريو لا يستطيع الأب أو الأمّ فيه أداء دورهما الصحيح، أو يرفضان ذلك، فيشعر الطفل بأنّ عليه معالجتهما والاهتمام بالعائلة. أو قد يُكلَّف الطفل بتنظيف المنزل، والطهو، ورعاية الصغار، إلخ... بشكلٍ يوميٍّ ولفترةٍ طويلةٍ لدرجة أنّ المسؤوليّة تصبح من هويّته. وقد تُفوَّض إلى الطفل قدراتٌ كقدرات الأبطال الخارقين للقيام بأشياء لا يعرف الطفل العاديّ كيف يقوم بها

حتّى، وهنا يجري التماهي مع موضوع البطل الخارق. ولكن، لعلّ في هذا الأمر شعورًا ضمنيًا بالذنب يدفع الطفل إلى الاعتقاد بأنّه إن لم يقم بالأشياء التي يريد منه أبواه القيام بها، فالعالم كلّه سينهار وسيكون هو المسؤول عن ذلك. فينمو الطفل مُعتبرًا أنّ هذا الأمر ينطبق على كلّ سيناريوهات الحياة المُختلفة، ولا يبني علاقةً إلّا مع الأشخاص الذين يريدون منه أن يعتني بهم.

في السيناريو السادس يقوم بتربية الطفل والدان شديدا الاعتقاد بالصواب والخطأ، أو بالخير والشرّ. وهما يبدوان والدَين صالحَين بكلّ معنى الكلمة لطفلهما فيحيطانه بالرعاية والحبّ ويحرصان على تهذيبه. غير أنّ لأحد هذَين الوالدين أو لكليهما سرًّا. لعلّهما غالبًا ما يتشاجران، ولكن سرًّا، لذلك غالبًا ما تخيّم البرودة بينهما. أو لعلّ أحدهما أو كليهما يقيم علاقة خارج الزواج، أو لعلّه سرّ ماليّ، أو لعلّ أحدهما متورّطٌ في أمرٍ مشكوكٍ فيه أخلاقيًّا. هذا الطفل ينشأ وهو يشعر في وعيه بأنّه عاش طفولةً هانئةً وحظيَ بوالدَين صالحَين. ولكنّ التوتّر الناشئ عن ذلك السرّ قد تسرّب إلى لاوعيه. وكما هي حال الأطفال دائمًا، فإنّ هذا الطفل يتنبّه إلى وجود خطبٍ ما، ولكنّه بدلًا من أن يظنّ أنّ الخطب في والدَيه، يظنّه في نفسه، ويعتبر أنّ عليه تصحيح هذا الخطأ ليتخلّص من ذلك الشعور الثقيل والقاتم. وبما أنّ التوتّر الناشئ عن السرّ يدوم لفترةٍ طويلة، يعتاد الطفل على أثره عليه لدرجة أنّه يبدأ بالاعتقاد أنّ الشعور الثقيل والقاتم منه وفيه، وبأنّه يعاني خطبًا ما. لذلك يبذل جهدًا كبيرًا ليكون صالحًا، وحتّى مثاليًّا، ليتخلّص من ذلك الشعور. وهكذا، يتعلّم الطفل ببطءٍ كيف يتبنّى مشاكل الآخرين ليكون صالحًا بالقدر الكافي لمعالجة تلك المشاكل.

في السيناريو السابع يعتقد الوالدان اعتقادًا شديدًا بالصواب والخطأ، كما في السيناريو السابق. وفي هذه الحال فإنّ حاجتهما إلى

تأسيس عائلةٍ سليمةٍ تمامًا بالمعنى الأخلاقيّ تؤثّر في الطفل إلى حدٍّ كبيرٍ أحيانًا. فالأبوان هنا هما على درجةٍ عاليةٍ من الاستقامة الأخلاقيّة بحيث ينسيان حساسيّة الطفل وحاجته إلى الانتماء، وهما أمران أساسيّان في الوعي المُتفتّح لدى الطفل. حين يتعرّض الطفل للتوبيخ والعقاب بسبب أدنى مُخالفة، سيسعى، إن كان حسّاسًا بالفطرة، إلى أن يكون صالحًا، لئلّا يقع في متاعب مع الأب أو الأمّ الشديدَي الاستقامة أخلاقيًّا. كذلك يشعر بقدرٍ كبيرٍ من الخجل بسبب أدنى سوءٍ يرتكبه، ويخشى أن يفقد على نحوٍ دائمٍ إعجاب أو تقدير أحد أبويه، أو كليهما. ومع الوقت طبعًا يتحوّل هذا الشعور إلى هويّة، فيتعلّم الطفل كيف يكون صالحًا لكي يرضي الآخرين فيقدّروه ولا يتخلّوا عنه. وتصبح حياته هروبًا من شعورٍ هائلٍ بالذنب.

السيناريو الأخير هو في حال الإساءة، سواء كانت هذه الإساءة جسديّة أو عاطفيّة أو ذهنيّة أو لفظيّة أو جنسيّة. وفي كلّ تلك الحالات يتحوّل الطفل إلى مَن يجب جلده بسبب كلّ مشاكل الوالدَين غير المحلولة. الإساءة تعلّم الطفل أنّه يستحقّ ما يحلّ به، وفي الوقت عينه تعلّمه أيضًا أنّه إذا أحسن التصرّف فلن يبقى عرضةً للإساءة. هذا مربكٌ طبعًا لأنّ الطفل ليس سبب الإساءة. وقد يحاول مرّةً تلو الأُخرى أن يجد طريقةً ليمنعها عنه، إلّا أنّها لا تنفكّ تلاحقه. أسلوب الحياة هذا يجبر الطفل على التماهي مع فكرة أنّه إذا وجد زرًّا سحريًّا وضغط عليه ليتحوّل إلى شخصٍ أفضل، فستتوقّف الإساءة. تخلق هذه الديناميّة طاقةً شديدة الفعاليّة بحيث تصبح جزءًا من أيّ علاقة يقيمها هذا الشخص لاحقًا، إلى أن يكتشف أخيرًا أنّه لم يستحقّ قطّ الإساءة التي تعرّض لها، وأنّ هذه الإساءة لم تكن إلّا طريقة أحد والدَيه في إسقاط مشاكله على طفله.

ليست السيناريوهات التي أوردناها إلّا عددًا قليلًا من الحالات المُمكنة التي قد تنشأ فيها لدى الطفل هويّة الإنسان الطيّب. ولكن في

أيّ حال، الوالدان هما مَن يحدّدان لسائر أفراد العائلة كيفيّة معاملة الشخص الطيّب. لا شكّ في أنّ العلاقات المُتعدّدة القائمة في داخل العائلة الواحدة مُعقّدة ومُتشابكة بحيث يجب تفكيكها خيطًا خيطًا لكي نفهم كيف يتفاعل أفراد العائلة وكيف تتكوّن ردود فعل بعضهم تجاه بعض. إلّا أنّ كلّ ما يجب معرفته في سياق كتابنا هذا هو الآتي: إذا حوّل الأب أو الأمّ الفرد الطيّب في العائلة إلى كبش فداء، فمن المُرجّح أن يحذو سائر أفراد العائلة حذوهما. لذلك، وكما هي الحال في المثال الأوّل، إذا ما أراد أحد الوالدَين من الطفل أن يضحّي بإمكانيّة ظهوره، فيصبح هذا الأخير خفيًّا عن عينَيه، فمن المرجّح أيضًا أن يسعى سائر أفراد العائلة إلى جعل هذا الطفل خفيًّا عن الأعين. وإذا أبقى الأهل الطفل قريبًا جدًّا منهما، فسيعتبره سائر أطفال العائلة الابن المفضّل لديهما، والأكثر حاجةً إليهما، أو غير القادر على أن يفعل شيئًا من دونهما. بهذه الطريقة تتعزّز الهويّة من قِبل أشخاصٍ عديدين معًا، وتظهر مرايا عدّة يرى الطفل فيها كلّها صورةً واحدةً لنفسه.

لا شكّ في أنّ السيناريوهات قد تمتزج بطرق عدّة في الحالات التي عرضناها. لكنّ المبدأ المُشترك هو أنّ الإنسان الطيبّ مطلوبٌ منه أن يحمل عبء مشاكل أحد الوالدَين غير المحلولة، بالنيابة عنه، فيتماهى مع هذه المشاكل في سنٍّ مُبكرةٍ جدًّا لدرجة أنّ هذه الهويّة تبدو كأنّها شخصيّة الطفل. ويُضحّى بالذات الحقيقيّة نهائيًّا وتزول من الوعي، ولا يعيش الإنسان الطيّب إلّا الهويّة التي تواصل حمل مشاكل الآخرين غير المحلولة، حتّى الموت في بعض الحالات.



## منظور الأبوَين

مُجدّدًا، من المهم أن نذكّر بأنّنا لا نلوم الأبوَين هنا. ففي الحالات التي عرضناها، كما في حالاتٍ كثيرةٍ أُخرى، يحمل الأهل مشاكلهما المُؤلمة والمُعقّدة إلى ديناميّة الدور الذي يقومان به. وبسبب غياب الرؤية الناتج لدى الوالدَين عن مشاكل الهويّة الخاصّة بهما، يُقحمان أولادهما، بغير علمٍ منهما، في تلك المشاكل بطريقةٍ يبدو كأنّها تريح الوالدَين منها. والشائع لدى الوالدَين أنّهما حين يدركان ما أسقطاه، وأثر ذلك على طفلهما، يبديان كلّ استعدادٍ لإزالة تلك الإسقاطات والعمل على حلّ مشاكلهما. ولكنّ من الشائع جدًّا كذلك، وللأسف، أنّ الولد يكون حينذاك قد أمضى سنواتٍ في التماهي بهويّةٍ شكّلتها إسقاطات الوالدَين. وكما ذكرنا سابقًا، كلّما تطوّرت طريقتنا الجماعيّة في تربية أولادنا لتقترب أكثر وأكثر من الصراحة، زادَت إمكانيّة حلّ المشكلة. إليكم في ما يأتي لمحةً عامّةً وموجزةً عن سيناريوهَين ممّا عرضناه سابقًا، تظهر ما قد يدور في نفس الوالدَين لجهة الإسقاط.

إن كنتُ أحد الوالدَين في المثال السابق حيث لا يرغبان في الطفل ولذلك يتخلّيان عنه نوعًا ما (بإرغامه على التواري ليكون ذلك سبيله الوحيد إلى البقاء)، فلن أُضطرّ إلى التعامل مع حقيقة أنّ لديّ طفلًا بحاجةٍ إليّ. من المُرجّح أنّني أعاني شخصيًّا نقصًا في العاطفة ومشاعر تخلٍّ يمكنني تواريها عن بصري كما أفعل بطفلي. بالتالي، ليس عليّ القيام بأيّ مجازفةٍ عاطفيّةٍ أبدو فيها ضعيفًا كما حال هذا الطفل. فلا طفلي موجودٌ ولا مواطن ضعفي موجودةٌ هي الأخرى.

أمّا إن كانت تنطبق عليّ الحالة التي أسعى فيها إلى جعل طفلي يتمثّل بي في المظهر والكلام والمشية والتصرّف والتفكير والمشاعر، فأنا أعاني مشاكل عميقة غير محلولة على صعيد تقدير الذات،

سيعالجها طفلي بكونه نسخةً مُصغَرةً عنّي. وما دام الطفل كذلك، لا يكون عليّ التفكير في مشاكلي الشخصيّة. ليس عليّ سوى مواصلة العمل على تحسين صورة هذا الطفل في العالم، لتصبح النسخة المُصغَرة عنّي موضع إعجاب العالم واستحسانه. ما دامت النسخة تبدو جيّدة، فهذا يعني أنّني جيّد، لأنّها تشبهني. أمّا إذا بدت سيّئةً فالويل لها لأنّ ذلك يعني أنّها تشوّه صورتي. لذلك عليّ العمل على أن تبدو جيّدة على الدوام في نظر العالم لئلّا أُضطرّ إلى التعامل مع مشاكلي الشخصيّة على مستوى تقدير الذات.

الخلاصة في ما يتعلّق بالإسقاط الأبويّ هي أنّ الوالدَين يبحثان في لاوعيهما عن مكانٍ يتركان فيه مشاكلهما غير المحلولة لئلّا يُضطرّا إلى التعامل معها مباشرةً.

## كيف بدأت ممارسة تحويل الآخرين إلى أكباش فداء؟

تعود فكرة كبش الفداء إلى بدايات التاريخ البشري حين كانت الأضاحي تُقدَّم للآلهة التي يُفترض بها توفير الحماية من المشاكل، أي المشاكل التي قد تصيب مَن لم يقدّموا أضاحي. فكان العجل المُسمّن يُقدَّم في الاحتفالات الدينيّة قربانًا إلى الآلهة (أو إلى الإله/الربّ) تعبيرًا عن الشكر على كرمها مع البشر وعطفها عليهم. غالبًا ما كانت الحملان تُستخدم في طقوس التضحية التي يتخلّلها رفع الصلوات لاستنزال النعم أو درء المخاطر. أمّا الأضاحي المُخصّصة لمحو الخطايا فكانت الأكباش. وطبعًا يجب محو الخطايا لأنّ الآلهة لا ترضى عن الخطايا، وهذا يعني طبعًا أنّ الآلهة ستنقضّ على فاعلي الشرّ بكلّ أنواع العقاب، بما فيها الأمراض، والموت، وضياع المحاصيل الزراعيّة، وانحباس الريح عن السفن في وسط البحار، وخسارة الحروب، إلخ. فيتمّ آنذاك اختيار كبشٍ من القطيع

لتقديمه قربانًا للآلهة على المذبح. وأحيانًا كانت كلّ خطايا المدينة أو القرية أو العائلة تُكتب على شريطٍ يُربط حول عنق الكبش الذي يُترك لمصيره وحيدًا في البراري بعد أداء شعائر معيّنة، فيبتعد بالخطايا عن أصحابها. كذلك كانت قرابين أُخرى تقتضي التضحية بحياة الكبش تكفيرًا عن خطايا المجتمع.

هذا تمامًا ما يجري في لاوعي المنظومة العائليّة وديناميّاتها. فالطفل الذي يُحوَّل إلى كبش فداء يحمل المشاكل العائليّة – أو المسائل التي يعتبرها الوالدان غير مقبولة، ويفضّلان عدم إدراكها – ويمضي بها بعيدًا عن الوالدَين عبر استدماجها في هويّته. وإذا ما ظهرت المشاكل المُسقطة، فسيُعتبر أنّها لا تخصّ أحد الوالدَين، بل تخصّ الطفل الذي تحوَّل إلى كبش فداء. وفي هذا الوقت إمّا أن تموت ذات الطفل بفعل التجاهل التامّ لحاجاتها، وإمّا أن يعيش الطفل بمنأى عن ذاته إلى درجة أنّه لا يعود يعرفها.

## لماذا أنا؟

ولكن لماذا أنا؟ لماذا ليس أحد أشقّائي؟ لماذا يقتصر حمل هويّة الإنسان الطيّب على أفراد مُعيّنين في المنظومة العائليّة من دون سواهم؟ لاحظتُ بالتجربة الشخصيّة أنّ معظم الذين يعيشون هويّة الإنسان الطيّب كان يتمّ اختيارهم لهذا الدور لأنّ لديهم مَيلًا طبيعيًا إلى التعاطف، أي تلك القدرة الطبيعيّة على الشعور بما يشعر به الآخرون.

لكنّنا طبعًا لا نقول إنّ أولئك الآباء والأمّهات يختارون بكامل وعيهم طفلًا ليضحّي بحياته من أجل والدَيه. لا، ليس هذا ما نقصده. فهذه الأمور تحدث من خلال تفاعلاتٍ غير ملحوظة وضبابيّة على مستوى اللاوعي بين الأهل والطفل، ومعظمها قبل أن يبلغ الطفل مرحلة النطق بوقتٍ

طويل. يمكننا القول إنّ هذه المساومات تتمّ «تحت طاولة» الوعي. فالأب أو الأمّ يلاحظان بطريقة لاواعية أنّ هذا الطفل أكثر تعاطفًا، وأنّ بوسعه حمل عبء أمور يبدوان غير قادرَين على تحمّلها، فيُسقطان في لاوعيهما تلك الأمور على كاهل الطفل ليتحمّلها هو. وبدوره، يقبل الطفل هذا الإسقاط في لاوعيه، بمثابة طريقةٍ للبقاء قريبًا من أبيه و/أو أمّه، وهو بحاجةٍ ماسّة إليهما. 

كيف نلاحظ الأشياء بطريقةٍ غير واعية؟ إنّنا نفعل ذلك على الدوام. فكّروا بمَن واعدتم من نساءٍ أو رجال، وقد أدركتم لحظة لقائكم بهم أنّهم غير مناسبين لكم، ومع ذلك واعدتموهم. لقد بقي ذلك الإدراك عند أطراف وعيكم. وبعد سنوات، تنظرون إلى الماضي فتكتشفون أنّكم عرفتم منذ البداية أنّ ذلك الشخص غير مناسب لكم. وماذا عن زواجكم بذلك الشخص الذي ظننتم أنّكم تحبّونه، لتدركوا لاحقًا أنّكم لم تحبّوه قطّ، وأنّكم لم تتزوّجوه إلّا لأنّ كلّ مَن تعرفونهم تزوّجوا، وصودف وجوده بقربكم آنذاك. يمكننا نقل المعرفة إلى اللاوعي في أيّ وقتٍ نشاء. ليس نادرًا بالنسبة إلى الآباء والأمّهات الذين أسقطوا مشاكل من هذا النوع على طفلهم أن يعترفوا بعد سنوات، وفيما يسعون للشفاء، بأنّهم كانوا يعرفون أنّ طفلهم «كان صاحب قلبٍ كبير»، أو «أوحى بأنّه سيصبح شخصًا لطيفًا». الأطفال غير المتعاطفين بالفطرة لا يُنتظر منهم أن يأخذوا على عاتقهم مشاعر الآخرين ويعيشوها وكأنّها مشاعرهم الشخصيّة، لذلك يختار الوالدان في لاوعيهما الطفل الذي يرجّحان استعداده لتقبّل الإسقاط اللاواعي. من المُحتمل طبعًا أن يختار الطفل الشرّ ليتماهى به. لكنّ هذا موضوع كتابٍ آخر مُختلفٍ تمامًا، ونحن الآن نركّز على أولئك الذين يتماهون بالطيبة.

# الطيبة باعتبارها سلوكًا يهدف إلى إرضاء الآخرين وتجنّب الشعور بالخزي

علينا من جديد أن نوضّح أنّنا لا نسعى، من خلال توضيح حقيقة هويّة الإنسان الطيّب، إلى ثني الناس عن أن يكونوا لطفاء ومعطائين، ويحيطوا مَن حولهم بالرعاية الصادقة. لكنّ التماهي بالطيبة ليس تصرّفًا صادقًا ولا تعبيرًا حقيقيًّا عن اللطف والعطاء والرعاية. غالبًا ما تكون الطيبة لعبةً نلعبها لإرضاء الآخرين، لأنّهم علّمونا أن نكون صالحين، وفقًا لمعاييرهم. حين يثني الأب أو الأمّ على طفلٍ في الخامسة من عمره لأنّه أعدّ العشاء، أو أمضى يومه يهتمّ بأشقائه الصغار فيما هما غائبان عن المنزل، فهما يعلّمان هذا الطفل أنّ من الجيّد التضحية بنفسه لأجل الآخرين، والقيام بمهامّ غير مطلوبة منه في عمره هذا، وأنّ من مسؤوليّته الاهتمام بكلّ مَن يعرفهم، فيصبح هذا الأمر تعريف الطفل للطيبة. حين يُعلَّم الأطفال ألّا يعبّروا عن الغضب لأنّه من الشرور، فهم بذلك يتعلّمون أنّهم لا يستطيعون التعبير إلّا عن مشاعر مُعيّنة. وآنذاك قد يتماهى الأطفال مع الذين لا يغضبون أبدًا، ولو على حسابهم. حين يتعلّم الطفل أنّ أشياءه الخاصّة ليست فعلًا خاصّة به من دون غيره، يبدأ بالاعتقاد بأنّ غياب الحدود أمرٌ جيّد. وإذا تماهى مع هذا النوع من الطيبة، فسيعيش حياةً يسلبه إيّاها الآخرون شيئًا فشيئًا.

غالبًا ما يكون تعريف الإنسان الطيّب للطيبة، إلى حين أن يصبح بالغًا، قد انحرف تمامًا عن الواقع. فأنا مثلًا شاهدةٌ على بقاء رجال ونساء في علاقة زواج هي أشبه بالجحيم لمجرّد أنّهم يعتقدون أنّ الطلاق أمرٌ سيّئ، بينما يعتبرون قيامهم بأمورٍ «سيئة» أُخرى في حياتهم، وحتّى خيانة الزوجة أو الزوج، أمرًا لا بأس به، لأنّه الوسيلة الوحيدة للبقاء في ظلّ زواجهم الرديء. أمّا الطلاق، فلا. لماذا؟ لأنّهم في مرحلةٍ ما من

حياتهم، استدمجوا قيمةً أسقطها عليهم آباؤهم وأمّهاتهم ومعلّموهم ومرشدوهم الدينيّون، والمجتمع عمومًا، مفادها أنّ الطلاق فشلٌ رهيبٌ يطال كلّ ما لديهم من قيمة إنسانيّة. حين استكشفتُ هذا الأمر خلال مُعالجتي لأولئك الأشخاص، غالبًا ما تبيّن لنا أنّ الطلاق يعني لهم أنّهم فاسدون، وأنّه لن يمكنهم بعد الطلاق أن يعتبروا أنفسهم صالحين أبدًا.

إنّ هذا النوع من التشويه للواقع يبقينا أسرى مُكبّلين بقيود حياةٍ من التكرار لا نفعل فيها إلّا شيئًا واحدًا، هو أن نكون طيّبين، أو ما يجعلنا نعتقد أنّنا طيّبون. الشخص الذي يقوم بدور الإنسان الطيّب لأجل العائلة يسهّل حياة أفراد العائلة، والعائلة عمومًا، عبر تحويل نفسه إلى التعبير الأصفى عن الطيبة. الطيبة هي عصابة تعمي أبصار الإنسان الطيب، كما أفراد عائلته الذين استدمج إسقاطاتهم. والمُسقِط، بدلًا من أن يتأمّل في أفكاره ومواقفه وتصرّفاته واعتقاداته وخياراته ليحلّ مشاكل حياته، يكتفي بأن يسقطها على الطفل الذي يؤدّي دور الإنسان الطيّب. كما أنّ مَن يؤدّي دور الإنسان الطيّب ليس عليه التفكير في ألمه ليرى كيف آذته مخاوفه من تخلّي الآخرين عنه وسوء حكمهم عليه، وشعوره بعدم الانتماء إليهم. كلّ ما عليه أن يفعله بدلًا من ذلك هو أن يكون صالحًا. إنّ هذه المنفعة المُشتركة التي تظهر في الأغلبيّة الساحقة من العلاقات في حياة الإنسان الطيّب تُبقي الحياة مُستمرّةً كحفلةٍ تنبعث فيها الموسيقى من أسطوانةٍ عالقة.

# 3

# عاملان مُعزّزان لهويّة الإنسان الطيّب: التعاطف والمساومة

بتنا نعلم أنّ الطفل الذي يتمتّع بقدرٍ كبيرٍ من التعاطف مع الآخرين هو مَن يُرجَّح اختياره لحمل الإسقاطات المُتعلّقة بالخير والشرّ. لكنّنا سنرى في هذا الفصل أنّ الطيبة تستمرّ في تعزيز هويّة الإنسان الطيّب، مثلما تفعله مرحلة الحزن أو التقبّل التي اسمها «المساومة». التعاطف يسمح للطفل الذي ينمو بأن يشعر بمشاعر الآخرين. أمّا بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، فإنّ مشاعر الآخرين التي يشعر بها، يواكبها في كلّ مرّة دافعٌ يرغمه بالقوّة على أن يحملها ويتصرّف حيالها بطريقةٍ ما، مُعزّزًا بذلك هويّته كإنسانٍ طيّب. المساومة تسمح للإنسان الطيّب بالمساومة نفسيًّا مع ذاته ومع ظروفه وأنماط حياته المُختلفة بطريقةٍ تبقيه على تماهٍ بالطيبة بدلًا من أن يصبح أكثر صدقًا. سنتعلّم في هذا الفصل كيف يعمل كلٌّ من هذَين العاملَين اللذَين يعزّزان هويّة الإنسان الطيّب، أي التعاطف والمساومة.

# التعاطف: هبةٌ ولعنة

معظمنا يتمتّع بدرجةٍ مُعيّنة من التعاطف. فنحن على سبيل المثال، نعرف متى كان أحدٌ يشعر بألمٍ معنويٍّ ردًّا على شيءٍ فعلناه أو قلناه، فيصبح حزنه حزننا، ونسعى، بسبب هذا النوع من التعاطف، لإصلاح الخطأ. وقد نشعر بتعاطف خاصّ مع الذين يعانون مشكلةً أو متاعب سبق لنا أن واجهناها شخصيًّا، فنقول «أعرف بالضبط ما يشعرون به»، وربّما نكون على حقّ. قد نلاحظ أنّ شخصًا أمامنا يبدو على وجهه الأسى، فنذهب لنسأله هل كلّ شيءٍ على ما يرام، لأنّنا نقرأ هذا التعبير المؤلم ونشعر بما قد يكون يشعر به.

لكنّ الأمر أكبر من ذلك بكثير بالنسبة إلى الشخص الذي يتمتّع بقدرة خاصّة على التعاطف، أو ربّما يفوق الآخرين وعيًا لما يخالجه من تعاطف. لهؤلاء الأشخاص القدرة على الشعور بمزاج مَن في الغرفة حالما يدخلونها. المتعاطفون قادرون على أن يعرفوا ما يشعر به الشخص قبل أن ينعكس ذلك على وجهه حتّى، ويستطيعون التقاط ذلك الشيء البسيط أو ذلك الفارق في التعبير الذي يكاد لا يُرى. وبما أنّ الأشخاص الذين يملكون درجةً عاليةً من التعاطف هم غالبًا ملمّون بعالمهم الداخليّ، فإنّهم قادرون أيضًا على تسمية مشاعر الآخرين حتّى يتمكّن هؤلاء من فهم عوالمهم الداخليّة بشكل أفضل. هذه إحدى مواهب مَن يتميّزون بالتعاطف.

المتعاطفون أقدر من غيرهم على تمييز الكاذبين، والقراءة بين السطور لمعرفة ما إن كان أحدهم يشعر بعدم الارتياح للحديث في موضوعٍ مُعيّن أو إن كان يُخفي شيئًا ما. وهم في معظم الأحيان بارعون في فنّ الحديث لأنّهم يحاولون باستمرار فهم الإشارات التي يلتقطونها وتسميتها بأسمائها الصحيحة.

هذا أمرٌ سليمٌ تمامًا، فنحن بالتأكيد نحتاج إلى الأشخاص المتعاطفين في عالمنا. ولكنّ المشكلة هي أنّ أحدًا لم يعلّم المتعاطفين كيف يستخدمون تعاطفهم بمثابة مهارة. لذلك من الشائع جدًّا أن لا يدرك المتعاطف أين تنتهي حدوده لتبدأ حدود الآخرين. فالاهتمام بشخص ما يختلف كلّ الاختلاف عن حمل مشاكل هذا الشخص، لكنّ الكثيرين من المتعاطفين لا يعرفون ذلك. الشخص الذي يعرف كيف يستخدم التعاطف، ولا يدع نفسه تصبح ضحيّةً لهذا التعاطف يعرف الفرق بين ما له وما للآخرين. ويمكنه رسم الحدود بينه وبين من يريدون إسقاط مشاكلهم عليه برفض البقاء قريبًا منهم. يمكنه رسم حدود نفسيّة من خلال رفضه قبول مشاكل الآخرين وحملها بالنيابة عنهم. هذا الشخص يعرف الجوانب الرقيقة في ذاته والفرق المرهف بين الحدس والخوف، وبين ما له وما للآخرين، وبين الحكم والقدرة على التمييز، وبين خداعنا لأنفسنا والحقيقة. يجب على المُتعاطف أن يتعلَم كيف يعيش حياة الذات الحقيقيّة لاستخدام هذه الهبة بأفضل طريقة ممكنة، بل للحؤول دون أن تتحوّل إلى لعنة.

لكنّ التعاطف غالبًا ما يكون لعنة لكثيرين ممّن لا يعرفون كيف يسحبون السجّادة الحمراء التي فرشوها أمام الآخرين لدخول عقلهم. وهم لا يعرفون حتّى كيف فرشوا تلك السجّادة أصلًا. لا بل إنّهم يجهلون أنّ العديد من مشاعر القلق والإحباط والحزن والغضب التي يحملونها كلّ يوم لا تخصّهم. لهذا يجب أن يكون المتعاطفون بارعين في تحديد الدلالات الخفيّة للطاقة التي تتأجّج في داخلهم، وتمييز الفوارق بينها، وإلّا فإنّ تلك الحقائق ستخفى عنهم.

المشاعر التي يحملها الإنسان الطيّب والمتعاطف هي تلك التي لا يريد الآخرون أن يتحمّلوا مسؤوليّتها. المشاعر التي لا تخصّنا هي بمثابة حطامٍ يشوب صفاء طاقتنا ويُضعف هالاتنا. عندما يقترب المتعاطفون

من حقول طاقتنا أو يتمكّنون من دخولها، يستطيعون التقاط كلّ ما يطفو فيها. أمّا عندما نتحمّل مسؤوليّة مشاعرنا الخاصّة ونتبنّاها بالكامل، فهي لا تعود آنذاك مُتاحةً للمتعاطفين. لذلك على المتعاطف أن يحيط نفسه بأشخاصٍ يعرفون كيف يتبنّون مشاعرهم الشخصيّة، ويتعلّم أنّه لا يستطيع أن يكون مسؤولًا عن رفاهيّة الآخرين، وأنّه غير مُضطرٍّ إلى أن يحمل مشاكلهم النفسيّة غير المحلولة على عاتقه. وسنتطرّق في الفصول المُقبلة إلى موضوع الحدود والمسؤوليّات.

## كيف يمكننا تعليم الأطفال استخدام التعاطف بمثابة مهارة

يمكننا تعليم الأطفال كيفيّة استخدام التعاطف بمثابة مهارة. على سبيل المثال، عندما يقول ديفيد شيئًا عمّا يشعر به طفلٌ آخر، يمكن للأهل أن يشجّعوا ديفيد على سؤال الطفل الآخر عمّا يشعر به، ما يعطي الطفل الآخر فرصةً لامتلاك شعوره. وإذا أنكر الطفل ما يشعر به، يمكن للأهل أن يقولوا لديفيد: «حسنًا، مشاعره تخصّه وحده، يمكنك أن تدع الأمر له الآن». ولكنّ الطفل يحتاج أيضًا إلى مساعدة في رسم الحدود النفسيّة. فعلى سبيل المثال، إذا قال لكم إنّه يشعر بالحزن حين يزور منزل بوبي وبعد عودته منه، يمكنكم سؤاله: «هل تعرف إن كان ما تشعر به هو حزنك أنت، أو ربّما حزن بوبي أو أحد أفراد عائلته؟»، سيعلّمه هذا أنّ من المُحتمل أن يكون أحيانًا يحمل مشاعر الآخرين، وأنّ عليه تمييز الفرق بين مشاعره ومشاعرهم.

إذا قال «لا أعرف»، يمكن للأهل أن يشجّعوه على تجربة الشعور بالفرق بين مشاعره ومشاعر أفراد عائلة بوبي. يمكنه أن يفعل ذلك بالانتباه جيّدًا إلى حقيقة شعوره قبل الذهاب إلى منزل بوبي، ثمّ ملاحظة

ما يشعر به فور دخوله المنزل. إذا قال إنّه يعتقد أنّ مشاعره مصدرها شخصٌ آخر في منزل بوبي، يمكن للأهل أن يقولوا: «أعلم أنّ من السهل بالنسبة إليك أن تختبر تلك المشاعر، لكن بما أنّها لا تخصّك، يمكنك إعادتُها الآن». ويمكن للأهل حتّى أن يضيفوا: «من المفيد أكثر أن يحمل أفراد عائلة بوبي مشاعرهم الخاصّة، فبذلك يمكنهم التصرّف حيالها».

وإذا سأل الطفل عن كيفيّة إعادة المشاعر، يمكن للأهل مساعدته بتشجيعه على تخيّل أنّه يرمي المشاعر، أو بدعمه ليقول للآخرين «أنا أعيد هذه المشاعر إليك، فهي لك». وعندما يشعر الطفل بالارتياح بعد إعادة تلك المشاعر إلى أصحابها، سيتعلّم أنّ من الضروريّ أن يحتفظ بقدرته الخاصّة على التمييز. وبهذه الطريقة، يتعلّم الطفل ما له وما ليس له، وما يمكنه فعله لرسم حدودٍ تسمح له بامتلاك ما له وإعادة ما ليس له إلى أصحابه.

## التعاطف بصفته عاملًا مُعزِّزًا لهويّة الإنسان الطيّب

معظم الأطفال لا يتعلّمون كيف يستخدمون التعاطف. وهويّة الإنسان الطيّب، على وجه الخصوص، تتطوّر وتستمرّ بفعل سوء استخدام التعاطف. فالإنسان الطيّب يلتقط انفعالات الآخرين ومشاكلهم غير المحلولة، ولا يكتفي بأن يشعر بها فقط، بل يحملها وكأنّها مشاعره الخاصّة. وحين يبلغ هذا الطفل الخامسة من عمره، يكون الاعتقاد قد ترسّخ لديه بأنّ هذا ما يُفترض به أن يفعله بالانفعالات التي يلتقطها في إطار الأسرة. وهذا سيصبح الدور الذي سيؤدّيه في كلّ ديناميّة يعيشها بدءًا من ذلك الحين، ما لم يفهم أنّه يُسيء استخدام التعاطف.

تعلّم البشر الطيّبون من خلال الإسقاطات التي استدمجوها أن يعتقدوا أنّ من المفيد حمل عواطف الآخرين بالنيابة عنهم. وهم في

الواقع يتمسّكون بحمل عواطف الآخرين لسببَين، أوّلهما أنّ ذلك يجعلهم يشعرون بالأهمّيّة، ويكلّفهم بمهمّة مُحاطة بالتقدير الواسع في عالمٍ يرفض حقيقتهم، وثانيهما شعورهم بأنّهم أقوى من الشخص الآخر وبأنّ عليهم حمل انفعالاته بالنيابة عن هذا الشخص الضعيف. لذلك، وحتّى إذا ما طُلب منهم التخلّص من الانفعالات التي يحملونها بالنيابة عن الآخرين وعيش انفعالاتهم الحقيقيّة الخاصّة بهم، فقد يقاومون للسببَين اللذَين ذكرناهما آنفًا. وحين نضيف إلى ما ذكرنا الشعور الهائل بالذنب الذي يطغى عليهم إن لم يحملوا انفعالات الآخرين، فسنكون آنذاك أمام شخصٍ سيقضي حياته بكاملها في حمل أعباء الآخرين على عاتقه.

كلّما عاش الإنسان الطيّب مشاعر الآخرين في حياته الخاصّة تتعزّز لديه تلك الهويّة التي تحثّه على حمل أعباء أولئك الآخرين. والأمر يسير بهذه الطريقة: كلّما شعر الإنسان الطيّب بحزن شخصٍ آخر أو خوفه أو عذابه أو قلقه، يجد نفسه مُضطرًّا إلى أن يهبّ لالتقاط تلك المشاعر وحملها على عاتقه. وآنذاك تصبح تلك المشاعر ملكًا له، وعليه أن يتصرّف حيالها. أمّا إن لم يستطع أو لم يفعل شيئًا بشأنها، فسيخامره شعورٌ شديدٌ بالذنب أو حتّى بالخزي أو عدم الجدارة. هذا الشعور بالذنب يدفعه للتصرّف حيال تلك المشاعر التي التقطها. إمّا أن يفعل شيئًا أو يشعر بالقلق لأنّه لا يفعل شيئًا.

وقد يفاقم الآخرون هذا الشعور بالذنب الذي يعيشه الإنسان الطيّب بلومه على أنّه لا يفعل ما يريدون منه أن يفعله، أو لعلّهم يمدحونه على أنّه استجاب لما دفعه شعوره بالذنب إلى القيام به. وهكذا فإنّ هويّة الإنسان الطيّب لديه تتعزّز باستدماجاته، وبشعوره بالذنب، كما وحثّ الآخرين له على السير قدمًا في هويّة الإنسان الطيّب. ومع الوقت، سيعتاد هذه الاستجابة لدرجة أنّها ستصبح تلقائيّة. وبعد ذلك تتشبّع كلّ علاقة تجمعه بشخصٍ آخر وكلّ ديناميّة تقوم بينهما بهذا الإحساس

بأنّ لديه مهمّة يقوم بها وبشعورٍ عميقٍ وطاغٍ بالذنب. وكلّما تشكّك في استجاباته التلقائيّة، فإنّ شعوره بالذنب وتشجيع الآخرين واستدماجاته الخاصّة ستدفعه لمواصلة القيام بما قام به دائمًا. من أجل وضع حدٍّ لهذا السلوك الإكراهيّ، عليه اكتشاف ذاته الحقيقيّة، وهذا ما سنتعلّمه في الفصول الآتية.

## المساومة

المساومة هي إحدى مراحل الحزن الخمس المألوفة التي عرّفتنا إليها في الأساس إليزابيث كوبلر روس من خلال أبحاثها وكتابها الصادر في عام 1969 بعنوان « الموت والاحتضار». ومنذ ذلك الحين، اتّسع وعينا لسيرورة الحزن لتشمل أيّة أسبابٍ قد يحزن الإنسان من أجلها، بما فيها الجرح الأوّل الذي قد يعانيه بفعل عدم استقبال والدَيه له وترحيبهما به بصفته كائنًا حقيقيًّا، ولا سيّما إن كانا قريبَين منه. وهذه المراحل تشمل الإنكار والغضب والمُساومة والأسى (أو الاكتئاب كما سمّته الكاتبة في الأساس) والتقبّل. أسمّي المرحلة الرابعة «الأسى»، لأنّ الاكتئاب لا يصيبنا إلّا عندما لا نتعامل جيّدًا مع المراحل الأُخرى.أصبح العديد منّا يفهم اليوم أنّ مراحل الحزن هذه هي أيضًا مراحل التقبّل. فكلّ ما نحاول تقبّله في الحياة يتطلّب المرور بهذه المراحل، على الأقلّ إلى حدٍّ ما. وفضلًا عن ذلك، هذه المراحل لا تحدث بالضرورة بترتيبٍ مُحدّد، فقد تحدث اثنتان منها في الوقت عينه، أو تأتي المساومة في البداية، وما إلى ذلك.

إنّ الجرح الأساسيّ الناتج عن عدم قبول الآخرين لذات الشخص الحقيقيّة تتبعه، بنحوٍ طبيعيٍّ، سيرورة حزن. عندما يُطلب من الشخص التضحية بحقيقته في طفولته، فقد يسبّب له ذلك جرحًا يجعله يمرّ

بمراحل مُختلفة من الحزن خلال حياته. ويؤمَل أن يصل هذا الشخص في النهاية إلى مرحلة التقبّل، فيبدأ بتقبّل واقع أنّ ذاته الحقيقيّة لاقَت رفضًا. ومن هذه النقطة يمكنه البدء باستيعاب ذاته الحقيقيّة.

المساومة مرحلة قد يبقى الإنسان الطيّب أسيرًا لها لسنوات. المساومات هي دائمًا عبارةٌ عن شرطٍ يليه جواب. مثلًا: إن كنتُ على الدوام لطيفًا ومُحبًّا تجاه الآخرين، فسأنجو من الشعور الرهيب بالذنب الذي يتربّص بي للانقضاض عليّ كلّما تذكّرتُ أنّني لم أقم بما يحثّني على القيام به؛ إذا ضحّيتُ بنفسي دائمًا من أجل الآخرين، فسيحبّونني وأتخلّص من الشعور الرهيب بالوحدة الذي يذكّرني بأنّني حتّى أنا لستُ إلى جانب نفسي إذا تحمّلتُ مشاكل الآخرين، فأنا إنسانٌ طيّبٌ ويمكنني أن أحسب نفسي جديرًا بالتقدير.

هذه هي المساومات التي تلازم هويّة الإنسان الطيّب، وهو لا ينفكّ يكرّرها آملًا أن يجد في النهاية انتماءً ما ويشفي جروحه الأولى. هذا الأمر يعزّز هويّة الإنسان الطيّب. فعلى سبيل المثال، إن كان هذا الإنسان لطيفًا مع الآخرين ويضحّي بنفسه من أجلهم، فيما هم لا يلاحظون ذلك ولا يزيد حبّهم تجاهه عمّا كان عليه قبل أن يضحّي، فقد يشعر بالخيبة أو الحزن. ولكنّ تلك المشاعر تدفعه إلى التضحية أكثر من أيّ وقتٍ مضى بهدف أن يصبح أكثر لطفًا لنيل تلك الموافقة التي ستجعله يشعر بالجدارة أخيرًا. المساومات هي نوعٌ من التفكير السحريّ، فهي تفترض شتّى أنواع الصلات بين الناس والأحداث، صلاتٌ لا وجود لها في الواقع. على سبيل المثال، إذا قرّرتُ أن أضحّي من أجلك، فهذا لا يعني أنّك ستعلم بتضحيتي، أو أنّك ستشعر بأنّها جلبت لك الشفاء أو المساعدة، أو أنّك ستحبّني أكثر لأنّني ضحّيتُ. سيعني الأمر فقط أنّني قرّرتُ أن أضحّي. ولكنّني عندما أقوم بمساومة، أفترض أنّ ثمّة صلةً بين تضحيتي وشعورك تجاهي وتجاه نفسك نتيجة تضحيتي. هذه المساومات هي

دليلٌ على أنّنا لا نزال أسرى التفكير السحريّ على طريقة الأطفال. في الفصول اللاحقة من هذا الكتاب سنتعلّم كيف نفكّر ونتصرّف بواقعيّة أكبر في هذا المجال. أمّا الآن فما نحتاج إلى معرفته هو أنّ المساومة هي مرحلةٌ من مراحل الحزن. وهي تبقينا على جذوة الأمل بأن لا نُضطرّ أبدًا إلى إدراك أنّ حقيقتنا كانت مرفوضة في العلاقات الأولى في حياتنا.

## العلاقة بصفتها مساومة

هذه إحدى أقوى المساومات. ينبع الانجذاب من اللاوعي، حيث تكمن كلّ المشاكل غير المحلولة. ولذلك غالبًا ما نشعر بالانجذاب نحو الأشخاص الذين يكرّرون أنماط العلاقات عينها التي عرفناها في طفولتنا. وبالنسبة للإنسان الطيّب، فإن ذلك يعني غالبًا أنّه ينجذب نحو الذين يحتاجون إليه لرعايتهم. وهذه الديناميّات مألوفةٌ جدًّا لدى الطيّبين لدرجة أنّهم يعرفون تمامًا ما يجب القيام به في هذه العلاقات. المشكلة هي أنّ الذات الحقيقيّة تريد أكثر من ذلك. الذات الحقيقيّة تريد علاقةً حقيقيّةً مع شخصٍ حقيقيٍّ على قاعدة المساواة في الشراكة القائمة بينهما. قد يتوق الإنسان الطيّب إلى ذلك أحيانًا، لكنّه يستمرّ في الانجذاب إلى من يدفعونه إلى المساومة: إذا بقيتُ مع الأشخاص الذين يحتاجون إليّ لرعايتهم، فإنّ هويّتي كإنسانٍ طيّبٍ ستظلّ قائمةً ولن أُضطرّ أبدًا إلى التعامل مع الجرح الأوّل الذي أحدثه رفض الآخرين لحقيقتي.

هذا الانجذاب للّذين يحتاجون إلى الرعاية يشمل مُختلف فئات الأشخاص، من ذوي الإعاقة الشديدة إلى العنيفين الكبار. ولكن بما أنّ الإنسان الطيّب اعتاد المساومة، فإنّ الحلّ لأيّ مشكلة تنشأ في العلاقة عادةً ما يكون بتقديم مساومةٍ أكبر. المساومات التي يقوم بها الإنسان الطيّب لها علاقة بالشعور بالذنب، والتضحية بالذات من أجل الآخرين،

والحفاظ دائمًا على الطيبة، والظهور أمام الناس بصورة الإنسان الطيّب. وهو مُستعدٌّ لأن يضحّي أكثر، ويشعر بالذنب والمسؤوليّة تجاه الشريك أكثر، ويبذل جهدًا أكبر ليكون صالحًا ويراه الآخرون كذلك. وعلى الرغم من أنّه قد يكون واضحًا للآخرين أنّ هذه المساومات لا تؤتي ثمارها، قد لا يرى الإنسان الطيّب ذلك لأنّه اعتاد، منذ فترةٍ طويلةٍ، فكرة أنّ المساومات التي يقوم بها تجعله إنسانًا صالحًا جدًّا.

## الهويّة بصفتها مساومة

أجل، الهويّة هي بحدّ ذاتها مساومة، لأنّها تأمل أنّنا، إذا ارتدينا هذا الزيّ وهذا القناع، فسننتمي إلى هذه المنظومة العائليّة. إذا ارتدينا هذا الزيّ وهذا القناع، فسنصبح نحن هذا الزيّ وهذا القناع وسيحبّنا الآخرون ويقدّروننا. وفي نهاية المطاف، إذا ارتدينا هذا الزيّ وهذا القناع، فسنتمكّن من البقاء.

قد تستغرق هذه المساومات وقتًا طويلًا، وحتّى سنواتٍ من حياتنا. وقد عملتُ مع العديد من الأشخاص الذين قضوا 30 أو 40 أو حتّى 50 عامًا أو أكثر في المساومة مع مشاكل غير محلولة منذ طفولتهم. رأيتُ بناتٍ ظللن يشعرن بأنّ عليهنّ الاعتناء بأمّهاتهنّ مُدمنات الكحول، حتّى لو تخلّت هؤلاء الأخيرات عنهنّ في طفولتهنّ بسبب الإدمان، ويقضين حياتهنّ وهنّ يتعلّقن بأملٍ غير منطقيٍّ في أن تحبّهنّ أمّهاتهنّ يومًا ما، إذا استطعن إنقاذهنّ مرّةً بعد مرّة. بكلّ بساطة، هؤلاء البنات لم يدركن أنّ رفض أمّهاتهنّ للتغيُّر لا علاقة له بجدارتهنّ.

كذلك رأيتُ أبناءً يتحوّلون إلى مُدمني عمل لمواصلة هذا النمط حتّى يكاد يقتلهم، فقط ليثبتوا لأمّهاتهم أو آبائهم أنّهم جديرون بالتقدير، وأنّه يمكنهم أن يكونوا «أشخاصًا ذوي قيمة». ورأيتُ زيجاتٍ

يتفادى فيها كلٌّ من الزوجين أن تكون لديه علاقة حقيقيّة مع زوجه، ولكنّه يواصل المساومة خوفًا من أن يرفضه والداه، وذلك بسماحه لهذَين الوالدَين بالتحكّم بزواجه. ورأيتُ العديد من الأشخاص يحافظون على وظيفةٍ يكرهونها فقط لكي يكسبوا المال الكافي ليثبتوا لوالدَيهم أنّهم ناجحون وجديرون، بالرغم من أنّ صرامة هؤلاء الآباء والأمّهات في تحديد ما هو جيّد وما هو سيّئ قد جعلَت أبناءهم يعيشون وحدةً قاسية. هم آباءٌ وأمّهات يبقون، ولو ماتوا، أحياءً يسيطرون على عقول أطفالهم الذين تعلّموا منهم شيئًا واحدًا فقط: المساومة. غالبًا ما تكون علاقات الإنسان الطيّب تكرارًا لديناميّات العلاقات غير المحلولة بين الآباء والأمّهات من جهة، والأهل وأبنائهم من جهةٍ أخرى. وأيًّا يكن أولئك الذين يتعامل معهم الشخص الذي يكرّر المساومات عينها طوال حياته، فهم ليسوا إلّا صورة عن أبيه أو أمّه أو عن مشاكله غير المحلولة.

بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، قد تشمل المساومة إنقاذ الآخرين، أو معالجة مشاكلهم، أو مدّهم بالمال، أو تدليلهم، أو التسامح معهم، أو أيّ نوعٍ آخر من العلاقات، ولكنّ الأساس هو أنّ الإنسان الطيّب يأمل البقاء عن طريق الاستمرار في التضحية من أجل الآخرين. وهو يأمل في أعماقه أن يشعر بالانتماء، وهذا الشعور بالانتماء سيقنعه بأنّه جديرٌ بالتقدير. للخروج من تلك المتاهة، يجب أن يعيد اكتشاف ذاته الحقيقيّة وأن يتعلّم من جديد كيفيّة الانتماء إلى نفسه، وهذا ما سوف نتعلّم عنه بالتفصيل في الأقسام العلاجيّة المُقبلة.

# 4

# أهمّيّة الذات

لنأخذ استراحة قصيرة من وطأة الإسقاطات والاستدماجات والهويّة، ولنتحدّث عمّا نسعى للوصول إليه من خلال هذا الكتاب، أي إلى حكمة الذات الحقيقيّة وحضنها الدافئ. نريد في هذا الكتاب أن نتناول باختصار بعض المفاهيم العامّة التي ستُطرح من خلال المحادثات في الفصول المقبلة.

مع انتقالنا إلى الجزء الثاني، سنتعرّف إلى بعض أهمّ المزاعم الزائفة التي اعتقدنا أنّها حقيقيّة. مزاعم تمنعنا من الانتقال بذاتنا إلى مستوى الوعي والعمل. وفي الجزء الثالث سنتعلّم كيف أنّ بعض أصعب انفعالاتنا هي في الواقع أفضل أصدقائنا. أمّا في الجزء الرابع، فسنتعلّم كيف نستغلّ بعض أهمّ قدراتنا الذاتيّة ونتعايش معها في علاقةٍ مُتناغمة. بينما سنتعرّف في الجزء الخامس إلى ما يمكننا أن ننتظره من عمليّة الشفاء ضمن حدودٍ واقعيّة. لكنّنا الآن نرمي إلى فهم المعنى الحقيقيّ لتعابير «تحقيق الذات»، و«حبّ الذات»، و«العلاقة الحقيقيّة»، و«الحدود»، و«الروحانيّة». إنّ كلًّا من هذه التعابير في غاية الأهميّة بالنسبة إلى الأقسام والفصول التالية من هذا الكتاب. أودّ كذلك

لفت انتباهكم إلى أنّكم ستجدون في الأقسام المُقبلة بعض الكلمات والجمل المكتوبة بالخطّ العريض، ما يعني أنّنا سنعود في الفصول اللاحقة للخوض في معاني تلك الكلمات والجمل بصفتها مُمارساتٍ يمكنكم تطبيقها في حياتكم.

## الذات

ماذا يعني تحقيق الذات؟ يعني أنّنا نُدخل ذاتنا في تجربة الحياة المُدرَكة بالوعي والجسد. وعندما نفعل ذلك، نعيش وفقًا لذاتنا لا لهويّةٍ اتّخذناها. ذاتنا هي الشيء الوحيد الذي هو ملكنا فعلًا وبشكلٍ مُطلق. ومع ذلك، فإنّ معظمنا تخلّص من ذاته بصورةٍ لاواعية في طفولته من أجل هويّةٍ ودورٍ يناسبان هذه الهويّة ويرضيان الآخرين.

إيجاد الذات الحقيقيّة والعيش من خلالها يشكّلان رحلةً لا يتمّها إلّا الأبطال، رحلةً سننطلق بها مع قراءتنا لبقيّة هذا الكتاب. قد نُضطرّ في هذه الرحلة إلى الخوض في خوفنا من عدم إرضاء الآخرين، وإلى العبور وسط الشعور بالذنب لنصل إلى الضفّة الأخرى، حيث يعيش الإنسان حياته وسط الحقيقة. قد يكون علينا أن نتحدّى أنفسنا ونصارح الأشخاص الذين كنّا نخشاهم لسنوات، وأن نبتعد عن الأشخاص السامّين، أو الذين أساؤوا إلينا أو إلى الآخرين. وقد يكون علينا أن نترك وظائفنا لنجد وظائف أخرى تتوافق مع سعادتنا. قد يكون علينا أن نخاطر بالكثير للوصول إلى كنز الذات.

ولكنّنا، عندما نخاطر بذلك ونصل إلى تماهٍ ناجحٍ مع ذاتنا الحقيقيّة، ستتغيّر حياتنا تمامًا. فالأشخاص الذين حقّقوا ذاتهم **يصغون إلى نظام إرسال الإشارات الداخليّ** الخاصّ بهم، الذي سنتعلّم المزيد عنه في الفصول اللاحقة. إنّهم يعيشون الحياة وفقًا لمبادئهم الخاصّة، وحقيقتهم

الخاصّة، وإجاباتهم الداخليّة الخاصّة، ومعرفتهم الداخليّة الخاصّة. يعيشونها وفقًا لرغباتهم وشغفهم وأحاسيسهم الخاصّة، ويثقون بقدرتهم الذاتيّة على تقديم إجاباتٍ حقيقيّة عن أسئلتهم، واتّخاذ قراراتٍ فعّالةٍ وتحويل الأخطاء إلى هبات. يثقون بأنّ شغفهم وأحاسيسهم الطبيعيّة قادرة على تحفيزهم على منح ذاتهم والآخرين الودّ والاهتمام، كما يثقون بالسيرورة الداخليّة في أنفسهم التي تتطوّر دائمًا وتقودهم إلى الاكتمال.

من المهمّ أن يتذكّر المرء طوال الرحلة أنّ التفكير في الذات ليس فعلًا أنانيًا. لقد ربطنا مفهومَي «الأنا» و«الأنانيّة» لفترةٍ طويلةٍ جدًّا، لدرجة أنّنا لم نعد نميّز الفرق بين التعبيرَين، وبتنا كلّما فكّرنا في ذاتنا، أو تمنّينا لذاتنا شيئًا، نحسب أنفسنا أنانيّين. من الشائع أن نقول «اعذرني على أنانيّتي، لكنّني أرغب...». لكنّ الذات ليست أنانيّة. الذات حيويّة، وحيّة، وحرّة في الأخذ والعطاء بشكلٍ طبيعيٍّ تمامًا. الذات هي الوجود بصورته الأصليّة والحقيقيّة.

الأشخاص الذين حقّقوا ذاتهم يعيشون ويعملون من عمق أعماق أنفسهم، ويثقون ضمنًا بقدرة ذاتهم على أن تقودهم من عملٍ إلى عمل، ومن سيرورةٍ إلى سيرورة، ومن فرحٍ بالحياة إلى آخر، ومن لحظةٍ إلى أخرى. فنحن عمومًا لم نتعلّم الوثوق بالسيرورة التي تتطوّر في داخلنا لكي تحملنا على قاربها، أو تنبّهنا، أو تُلزمنا بهدفٍ مُعيّن، أو تحثّنا على العمل. وبدلًا من ذلك، تعلّمنا أن نعتقد بأنّ الشخص الكائن في أعماقنا لا يمكن الاعتماد عليه، وبأن نثق بالعالم الخارجيّ وما فيه من أشخاصٍ وأصوات. ولذلك، نفتقر إلى الثقة بالذات، فكيف يمكن للشخص أن يثق بذاتٍ لا يعرفها حتّى؟

ومع ذلك فإنّ الوجود الداخليّ للذات يخاطبنا دائمًا من خلال الانفعالات، والحدس، والأحاسيس الجسديّة، والرغبات العميقة في القيام بعملٍ نابعٍ من الشغف، والحاجة إلى الفرح والسلام، والعطش إلى

عيش الحياة بملئها. ولكنّنا غالبًا ما نُخرس هذه الأصوات لنصغي إلى أصوات العالم الخارجيّ. وبالنسبة إلى الإنسان الطيّب، هذا يعني الكثير والكثير من الضرورات، والواجبات، والالتزامات، والولاءات التي يجب السير بها قبل أن تتكوّن لديه ما تُسمّى أفكاره الأنانيّة.

تجاهل الذات أمرٌ جيّد بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، أمّا العيش من خلال الذات فأمرٌ سيّئ. ومع ذلك، فإنّ الشفاء الذي يتوق إليه الإنسان الطيّب لن يجده إلّا في فرح الذات وسلامها، وفي عصيانه لشعوره بالذنب واتّباع الرغبات الداخليّة العميقة لذاته، وفي الاعتراف بالأكاذيب والبحث عن الحقيقة التي يعرف أنّها في داخله، وفي **الجلوس مع مشاعره** ليكتشف ما تحاول أن تقوله له، وفي **الإصغاء إلى حدسه، وقدرته على التمييز، ورغباته الداخليّة العميقة.** وذلك ما سنتعلّم القيام به في الأجزاء الثالث والرابع والخامس من هذا الكتاب.

باختصار، الشخص الذي حقّق ذاته هو حيٌّ حتّى أصغر ذرّة في جسده، فهو يعتقد أنّ الحياة يجب أن تُعاش بالكامل في تناغمٍ مع كلّ مكوّنات الذات، وهو يحقّق ضرورات الحياة ورغباته الخاصّة **بالسير وفقًا لإرشاده الداخليّ** بحثًا عن مسار سعادته الخاصّ به. ولذلك، فإنّ الشخص الذي حقّق نفسه يفهم معنى حبّ الذات.

## حبّ الذات

إنّ عمليّة التوصّل إلى حبّ ذاتنا تختلف تمامًا عن محاولتنا لحمل أنفسنا على التبرير أو إيجاد تفسيرات منطقيّة لنعذرها على سلوكنا أو مشاعرنا، أو لنتمكّن من تجاوز الخزي ونشعر أخيرًا بشيءٍ من العاطفة تجاهها. هذا ما نحاول أن نفعله جميعنا: نحاول أن نعامل ذاتنا بالطريقة عينها التي نحاول أن نعامل بها الآخرين. فنحن نجد لهم تفسيرات منطقيّة

وتبريرات. وهكذا نسمح لأنفسنا بالبقاء في علاقاتٍ مع أشخاصٍ يواصلون استغلالنا أو الإساءة إلينا. وهذا تمامًا ما نفعله مع ذاتنا.

المشكلة أنّنا نشعر، حين نحاول أن نحبّ ذاتنا بهذه الطريقة، بأنّ ذلك لم يجدِ نفعًا. فنحن حين نجد للآخرين أعذارًا وتفسيراتٍ وتبريرات، لا نعرف كيف يتلقّون ما نجده لهم، ونظنّهم يحسبون أنّ كلّ شيءٍ على ما يُرام. ولكنّنا حين نفعل الأمر نفسه مع ذاتنا، نكون في الوقت عينه من يختلق الأعذار ومن يتلقّاها، لذلك نعلم أنّها غير صحيحة وغير مُجدية. بالتالي، ينمو لدينا الشعور بأنّ من المستحيل أن نحبّ أنفسنا، ويتعاظم شعورنا بالانهزام.

ولكنّ معجزة حبّ الذات تتحقّق حين **نجلس مع انفعالاتنا لنصغي إلى رسائلها**، ويتكوّن لدينا تعاطفٌ مع هويّتنا. وهكذا، بدلًا من البحث عن تبريراتٍ وتفسيراتٍ منطقيّة، نتعاطف مع ذاتنا.

الذات الحقيقيّة هي بمثابة شجرةٍ عتيقةٍ، في داخل كلٍّ منّا، تمتدّ جذورها عميقًا إلى جوهر روحنا، حيث تبزغ قوّة الحياة، وتنمو، وتستكمل دورتها. إنّ قوّة الحياة تلك لا تزال جزءًا منّا، وهي لم تفارقنا قطّ. فالنفس تسعى دائمًا نحو الاكتمال، وهي مُستعدّةٌ دائمًا لاستقبال وعينا على الرحب والسعة. إذن، من الممكن أن يحبّ المرء هويّته الحقيقيّة. وحين تكتمل هذه السيرورة، أي حين تدرك الذات الحقيقيّة زيف الهويّة وتتنبّه إلى الانفعالات والقدرات الذاتيّة، آنذاك نصبح قادرين على التمييز بين ما هو زائف وما هو حقيقيّ في داخلنا، لكن نصبح قادرين أيضًا على أن نحبّ كلَيهما، لأنّ كلَيهما قدّم لنا هبة. فقد أبقانا ما هو زائفٌ على قيد الحياة إلى أن تمكّنّا من أن نقابل ما هو حقيقيّ.

## العلاقات الحقيقيّة

إحدى أكثر التجارب قدرةً على إحداث تحوّلٍ عميقٍ فينا، وتعزيز تحقيقنا لذاتنا، نختبرها في مجال العلاقات. غالبًا ما تسهّل علاقاتنا الأولى التحوّل الأوّل الذي نتخلّى فيه عن العيش وفقًا لذاتنا الحقيقيّة، ونرتدي بدلًا من ذلك زيًّا وقناعًا يصبحان هويّتنا. ومع مرور الوقت، ننجذب مرّةً بعد مرّةٍ إلى علاقاتٍ من النمط نفسه حتّى نُضطرّ، بسبب هذه التجارب، إلى البحث عن ذاتنا الحقيقيّة والعثور عليها. وفي النهاية، مساوماتنا مع العلاقات قادرة على تسهيل عمليّة تحوّلٍ أُخرى، وهي عمليّة تحقيق الذات. وبما أنّ العلاقة تتشبّع من المهارات التي نذكرها في ما يأتي لتزداد صلابةً ومرونة، كذلك تتطوّر الذات لتصل إلى حقيقةٍ أعمق.

إليكم قائمة تمهيديّة بالمهارات التي تتطلّبها العلاقات والتي على الطرفَين استخدامها في أيّ علاقةٍ من أجل أن تكون حقيقيّة. يجب على كلّ شخصٍ أن يكون قادرًا ومُستعدًّا للقيام بما يأتي:

- تبنّي المشاعر والأفكار والسلوكيّات، بدلًا من الإلقاء بمسؤوليّتها على عاتق الآخرين.
- الوفاء بوعود العمل على حلّ مشاكل مُعيّنة تمّ إيضاحها في العلاقة.
- مُناقشة المشاكل الصعبة بصدق، وتحمّل المسؤوليّة الشخصيّة، وامتلاك مهاراتٍ لحلّ المشاكل.
- البحث عن حلولٍ للمشاكل التي تنشأ، حتّى في وسط النزاع، والتأكّد من إيجادها.
- التعبير عن المودّة.
- الوقوف حقًّا إلى جانب الشريك.
- التحاور بطريقةٍ عميقةٍ وذات مغزى.
- مشاركة الحياة بحماسةٍ واستمتاع.

- الكشف عن الذات الحقيقيّة أمام الأشخاص الموثوقين.
- الحفاظ على الحميميّة مع الشريك.
- العطاء بشغف وارتياح.
- الاعتراف بالأخطاء وتحمّل مسؤوليّتها.
- لفت انتباه الآخرين إلى أنّهم أساؤوا التصرّف عند الحاجة.
- خوض تجارب عاطفيّة وروحيّة عميقة مع الشريك أو الأشخاص الموثوقين.

عندما نتحوّل إلى الذات الحقيقيّة، نستخدم هذه المهارات بنحوٍ اعتياديّ لأنّها في طبيعتنا. فنحن تلك الشجرة العتيقة ذات الجذور العميقة التي تحمل مُغذّيات الروح إلى أعلى الأغصان حتّى نتمكّن من العيش في العالم الحقيقيّ انطلاقًا من جوانب ذاتنا الأعمق والأكثر صدقًا. والسبب الوحيد الذي يمنعنا من أن نعيش العلاقات بالسلوكيّات المذكورة أعلاه هو أنّنا لا نعيش من خلال ذاتنا الحقيقيّة والعميقة والنقيّة. لكي نتمكّن من تطوير هذه المهارات العلائقيّة، علينا التنقيب لاستخراج الذات الحقيقيّة من تحت الأكاذيب التي تراكمت فوقها والتي حالت دون عيشنا من خلال ذاتنا الحقيقيّة. وسنتعلّم عن هذه الأكاذيب في الجزء الثاني من كتابنا.

فضلًا عن ذلك، عندما نبدأ بالجلوس مع ذاتنا والعيش من خلالها، يتراجع انجذابنا إلى الأشخاص الذين يذكّروننا بمشاكلنا القديمة غير المحلولة، أو الأشخاص الذين يدعمون هويّاتنا المُزيّفة. لماذا؟ لأنّنا تبنّينا أخطاءنا وتحمّلنا مسؤوليّة مشاكلنا غير المحلولة مع هويّاتنا القديمة وبدأنا بالسعي إلى حلّها. لقد نقلنا تلك المشاكل غير المحلولة إلى مستوى الوعي. وبالتالي، فإنّها لا تنزلق من اللاوعي عندما نفتح باب هذا الأخير بفعل «الوقوع» في الحبّ. الوقوع في الحبّ هو استجابةٌ لاواعية. ولهذا نسمّيه «الوقوع» في الحبّ – إنّه يسقط في داخلنا من

اللاوعي على الوعي. وعادةً ما يخرج الحبّ من اللاوعي وقد ارتبطَت به المشاكل غير المحلولة الكائنة هي الأُخرى في اللاوعي، فنقع في حبّ أشخاصٍ يذكّروننا بمشاكلنا غير المحلولة والكامنة في لاوعينا. ولكن عندما نحلّ تلك المشاكل، نستطيع الوقوع في حبّ أشخاصٍ يحبّون بدورهم العلاقة التي تجمعنا ويغذّونها بطاقةٍ إيجابيّة. ومع عملنا على شفاء المشاكل غير المحلولة، فمن المحتمل أنّنا نتعرّف أكثر فأكثر إلى ذاتنا الحقيقيّة في المرآة، وبالتالي يرتفع احتمال أن نقع في حبّ إنسانٍ حقيقيٍّ آخر.

هذا لا يعني أنّ علينا حلّ كلّ مشاكلنا تمامًا قبل أن نتمكّن من عيش علاقةٍ سليمة، بل يعني أنّ علينا أن نعي مشاكلنا ونتحمّل مسؤوليّة تأثيرها فينا وفي الآخرين. وإذا صودف أنّ مشكلةً أو أكثر بقيَت خارج دائرة إدراكنا، فلن نخشى أن يشير الآخر إليها من أجلنا، لأنّنا بتنا نعرف أنّ هذه الإشارة إلى المشاكل هي جزءٌ من العلاقات السليمة. وعندما يقول لنا الشريك أو الزوج «تصرّفك هذا يؤذيني!»، فتلك العبارة يجب أن تمثّل دلالةً إلى ما نفعله، وحافزًا لنا لإصلاح ذاتنا. والنظرة الصادقة إلى ذاتنا هي من أفضل ما يمكن للعلاقات السليمة أن تمنحنا إيّاه.

إنّ العلاقات السليمة والحقيقيّة التي يمكننا أن نحظى بها تعتمد على مقدار استعدادنا لتطوير علاقةٍ سليمةٍ وحقيقيّةٍ مع ذاتنا. فعندما نكوّن هذه العلاقة مع ذاتنا، يصبح بإمكاننا أن نحملها إلى علاقاتنا. وآنذاك، حين يحبّنا الآخرون، يمكننا أن نكون على يقينٍ من أنّهم يحبّون ذاتنا، لا القناع الذي وضعناه للحرص على إخفاء ذاتنا الحقيقيّة، وبالتالي ضمان عدم رفضهم إيّانا أو تخلّيهم عنّا.

غالبًا ما يتلاعب الناس بالأشخاص الطيّبين ويستغلّونهم ويسيئون إليهم. لكنّ الحقيقة هي أنّ الإنسان الطيّب ربّما يقوم هو الآخر بشيءٍ من التلاعب حين يخدع نفسه والآخرين للاعتقاد بأنّ قناعه وزيّه من

ذاته الحقيقيّة. هو يتلاعب بالآخرين ليحثّهم على البقاء في حياته من خلال إيهامهم بقناعه وزيّه. بل أكثر من ذلك، هو يكذب على نفسه وعلى الآخرين بقوله إنّه يريد المساعدة حقًا، وهو في الواقع يشعر بأنّه مُضطرٌّ إلى المساعدة بفعل الذنب، أو يخشى، إن لم يقدّم المساعدة، أن يرفضه الآخرون أو يصفوه بالشخص السيّئ. إن كنّا نريد أن نكوّن علاقاتٍ حقيقيّة، يجب أن نتوقّف عن كلّ ذلك. يجب أوّلًا أن نبني علاقة حقيقيّة مع ذاتنا الحقيقيّة. وسنتعلّم كيف نفعل ذلك مع قراءتنا لبقيّة فصول هذا الكتاب.

## الحدود

يستحقّ هذا الموضوع عنوانًا خاصًّا لأنّه يمثّل مشكلة مُعقّدة بالنسبة إلى معظم حاملي هويّة الإنسان الطيّب. من عادة هؤلاء الأشخاص الشعور بالذنب عند وضع حدودٍ بينهم وبين الآخرين، ويعتقدون أنّ من الفظاظة قول «لا» لأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الحبيب، أو تقييد كمّ الوقت أو الطاقة أو المساحة التي يمنحونهم إيّاه. لكنّنا بحاجة إلى حدودٍ حقيقيّةٍ بيننا وبين الآخرين إذا أردنا عيش حياةٍ حقيقيّة، ومن أجل ذلك يجب أن نطوّر ثقةً كافيةً بذاتنا الحقيقيّة لنعرف أنّنا سنكون بخير، ولن نهتزّ، حتّى لو مانع الآخرون أو أنهوا علاقتهم بنا عندما نضع حدودًا بيننا وبينهم. وبالتالي، فإنّ العمل على تطوير الوعي بالذات الحقيقيّة يقرّبنا من الحصول على علاقاتٍ حقيقيّة، لا على علاقاتٍ زائفةٍ أو مُؤذيةٍ أو عليلة.

الحدود سياجٌ وليست جدارًا. في كثيرٍ من الأحيان، عندما يجرحنا شخصٌ ما، نبني جدرانًا من عدم الثقة تُبعد عنّا العالم أو أنواعًا مُعيّنة من الناس في العالم. ومن خلف هذه الجدران نعتقد أنّنا بخير، وبأمان،

وأنّه لا يمكن لأحدٍ أن يؤذينا. ولكن ما لا نعرفه هو أنّنا عندما نبني جدرانًا لإبعاد الآخرين ومنعهم من دخول حياتنا، إنّما نبني أيضًا جدرانًا بين جوانب أنفسنا. فنحن نعزل بعض مشاعرنا عن البعض الآخر، ونعزل بين حدسنا ووعينا، إلخ... ما يستعصي علينا فهمه في عوالمنا الداخليّة هو أنّ عظامنا مُترابطة من أعلى رأسنا حتّى أخمص قدمَينا. جوانب عالمنا الداخليّ المُختلفة مُترابطة ومُتداخلة، وإذا ما لامسنا جانبًا أضاءت الجوانب الأخرى. وعزل أنفسنا عن العالم وعن حاجتنا إلى الانتماء إلى ذلك العالم، يؤدي إلى عزل جوانب مُعيّنة من أنفسنا.

فضلًا عن ذلك، لن نتعلّم أن نثق بالآخرين حتّى نتعلّم أن نثق بأنّنا قادرون على رعاية أنفسنا بشكلٍ كامل، ولا سيّما عندما نرى أنّ شخصًا ألحق بنا الأذى أو يوشك على ذلك. ولذلك، لن نتعلّم أن نثق بأنفسنا حتّى نتعلّم وضع الحدود حيث يجب، وهذا ما سنشرحه في الجزأين الثالث والرابع من هذا الكتاب.

للحدود، كما لسياجات المنازل، بوّابات، ونحن حرّاسها. نحن نقرّر من يدخل إلى الأماكن المُقدّسة في حياتنا، ومدّة إقامته، والمسافة التي يمكنه اجتيازها، ومتى يمكنه الدخول ومتى يجب عليه الرحيل. وما عدا ذلك، لا يحقّ له الدخول. وضع الحدود يساعدنا في إدارة وقتنا، وطاقتنا، وتعاطفنا، ومواهبنا، وذكائنا، وجسدنا، وعواطفنا، وأفكارنا. وسنتحدّث عن هذا الأمر بإسهابٍ في الفصول اللاحقة، لكن ما يجب فهمه الآن هو أنّ العثور على الذات الحقيقيّة والعيش من خلالها يتطلّبان بناء حدودٍ مُناسبة.

## الروحانيّة

من المستحيل أن نعيش روحانيّةً حقيقيّةً ونحن نحمل هويّة الإنسان الطيّب. لماذا؟ لأنّ تلك الهويّة ليست حقيقتنا. كيف يمكننا التواصل

مع الإله مثلًا إن كان الاتّصال مبنيًّا على التزييف؟ لا، ما دمنا نحيا من خلال شيءٍ زائف، فلن نكون قادرين على التواصل بروحانيّةٍ تنبثق من أعماق الذات الحقيقيّة. وفي الواقع، الطريقة الوحيدة لعيش روحانيّةٍ حقيقيّةٍ هي أن نكون على طبيعتنا.

مهما كانت الديانة التي يؤمن بها الشخص – ويجب احترام كلّ الديانات بطريقتها الخاصّة في قيادتنا نحو الإله – فالروحانيّة الحقيقيّة هي تجربةٌ حقيقيّة. والهويّة الزائفة لا تسمح باختبار تجارب حقيقيّة. وهذا لا يعني أنّ الإله – كيفما رأيناه – لا يمكنه التدخّل لجعلنا نعيش تجارب عميقة في غموضها، تصل إلى أسمى الدرجات الروحيّة. لكن عندما يحدث ذلك، يجب أن يكون باب الذات الحقيقيّة مفتوحًا، أو يجب أن يُفتح بالتدخّل الإلهيّ. وعندما يلامسنا الإله بنوره، إنّما يلامسنا في عمق أعماقنا. وعندما نشعر نحن بالإله، إنّما نفعل ذلك من العمق ذاته. وكلّ ما سوى ذلك سعيٌ خلف سراب.

لكنّ الكثيرين ممّن يتماهون بالطيبة يفسّرون، للأسف، حتّى التجارب الأكثر غموضًا على أنّها شكلٌ من أشكال الأوامر الصادرة إليهم بأن يكونوا طيّبين، أو حتّى بما هو أسوأ من ذلك، أي بأن يشعروا بالذنب. إن طريقة تفكيرنا غالبًا ما تؤثّر سلبًا على تفسيرنا للتجارب الروحيّة، فإن كنّا متمسّكين بتعريف الخير و/أو بالخوف من الشعور بالذنب، فسينعكس ذلك على تفسيرنا لتجربتنا مع الإله. فنحن، على أساس هويّتنا، وما يرتبط بها من تصوّراتٍ خاطئة، قادرون على رؤية الإله بشتّى الأشكال المُشوّهة، لأنّ هويّتنا تلك هي العدسة التي ننظر من خلالها إلى الكون.

لذا، ومن أجل أن نعيش تجربةً روحيّةً حقيقيّةً مع الإله، علينا البدء بعيش تجربة الذات الحقيقيّة. الروحانيّة تفترض عمليّةً داخليّة. وهذه العمليّة تشمل ممارساتٍ مثل **تأمّل الفيباسانا** الذي يتيح لنا الاستماع

إلى الأصوات الداخليّة. للتأمّل أشكالٌ أُخرى تتّصل اتّصالًا عميقًا بالعالم الداخليّ عن طريق السماح لنا بالاستقرار في الذات. تشمل هذه العمليّة الداخليّة كذلك:

الصلاة التأمّليّة العميقة، وهذا النوع من الصلاة يأتي من الكيان الأعمق.

**التفكّر**، فهذا النوع من التأمّل يسمح لنا بالاستماع إلى أصواتنا الداخليّة.

**المشي في المتاهة** الذي يسمح لنا بفهم الرسائل الرائعة التي يمكن تلقّيها ببساطة من خلال المشي إلى داخل الذات.

**التيقّظ**، وهو طريقةٌ للاستماع إلى الرسائل الواردة من الهويّة ومن الذات.

التأمّل في النصوص المقدّسة الذي يسمح للذات باستخدام رسائل تلك النصوص للتحدّث مباشرةً إلينا. أمّا قضاء الوقت في الطبيعة فيوحّدنا مع طبيعتنا العميقة.

هذه الممارسات وغيرها تُسمّى ممارسات روحانيّة لأنّها ليست مُجرّد طقوس فارغة، بل هي تسمح لنا بالاتّصال بالذات الأعمق. ونحن عندما نقوم بها لسنا نقبل بمبادئ عقيدة أو دين أو فلسفة مُعيّنة قبولًا أعمى، بل نفتح أنفسنا لاكتشاف أعماق روحنا من أجل أن نفهم أنفسنا ونراها من عالمنا الداخليّ.

لأولئك الذين يتماهون بالطيبة، أقول إنّ الروحانيّة رحلةٌ تتّسم بالشجاعة، وإنّ التخلّي عن الشعور بالذنب وحده يسمح لهم بالانفتاح على تجربةٍ مُجرّدةٍ وحقيقيّةٍ وغنيّةٍ مع الإله. الروحانيّة لا شأن لها بالصواب والخطأ، أو الخير والشرّ. الروحانيّة لا تدفعنا للشعور بالذنب، ما يدفعنا إلى ذلك هو الأخلاقيّات في مُختلف التعاليم الدينيّة. يقول ثيت

نات هانه عن الخير والشرّ والروحانيّة في كتابه Essential Writings ما يلي:

**يعتقد الناس أنّ من المستحيل إقامة نظام من الأخلاقيّات بدون الرجوع إلى الخير والشرّ. لكنّ الغيوم تسرح والزهور تتفتّح والرياح تهبّ. ما حاجتها إلى التمييز بين الخير والشرّ؟ بعض الأشخاص يعيشون مثل الغيوم والزهور والرياح، ولا يفكّرون في الأخلاقيّات، ومع ذلك يشير العديد من الناس إلى أفعال أولئك الأشخاص وكلماتهم بصفتها نماذج دينيّة وأخلاقيّة، ويثنون عليهم وكأنّهم قدّيسون. هؤلاء القدّيسون يبتسمون ببساطة. إذا أفصحوا عن أنّهم لا يعرفون ما هو الخير وما هو الشرّ، فسيظنّ الناس أنّهم مجانين[1].**

الوصول إلى هذه الروحانيّة يبدأ **برحلةٍ إلى العالم الداخليّ**. من المستحيل أن نجد روحانيّةً حقيقيّةً في أفكار شخصٍ آخر حول ما يجب علينا القيام به في حياتنا، إلّا إذا تلاقى جوهرنا الأعمق مع أفكاره.

الحقيقة هي أنّ الرحلة نحو وعي الذات الحقيقيّة هي رحلةٌ روحانيّةٌ بالكامل. وتنبع روحانيّتها من كوننا نتطلّع إلى العالم الداخليّ، عالم الروح، من أجل الاتّصال بالحقيقة، كما من كونها تحتوي على مكوّنات روحانيّة عميقة، مثل التأمّل، **والجلوس مع عواطفنا وانفعالاتنا** للسماح لها بإيصال رسالتها إلينا، **والتحاور** مع العواطف والعناصر الأُخرى في العالم الداخليّ، **والتحلّي بالصدق** مع أنفسنا ومع الآخرين، والعمل من خلال **الحدس والقدرة على التمييز**، والعيش بحسب **الرغبة** والشغف التعاطف، **والعمل سعيًا وراء الصور التي نرسمها في أحلامنا**، وتطوير

[1] ثيت نات هانه، صفحة 50.

علاقاتٍ أعمق وأرقّ وأكثر حميميّة، وأخيرًا العثور على روحانيّةٍ أعمق تتناسب أكثر مع ذاتنا الحقيقيّة.

هويّة الإنسان الطيّب هي إحدى أصعب الهويّات التي يمكن أن نتبنّاها. وذلك لأنّها تقول لنا إنّ علينا ألّا نكون موجودين إلّا إذا استطعنا تعريف أنفسنا من خلال ذلك البنيان الذهنيّ الذي شيّده عالمنا، وإنّ علينا أن نشعر بالذنب حيال كلّ فكرةٍ أو شعورٍ يساورنا ويحثّنا على أن نكون صادقين مع أنفسنا، وإنّ علينا أن نخدم الآخرين فقط ولو على حسابنا، وأن نتغاضى عن الإساءة والإهمال لأنّ هذا يجعل منّا أشخاصًا طيّبين.

هويّة الإنسان الطيّب تشوّه الواقع عبر إبدال الذات الأعمق والأصدق والأكثر وروحانيّةً بأخلاقيّات كاذبة. وهي إحدى أصعب الهويّات لأنّها تفترض أنّ البرّ في قبول أشدّ الأمور إساءةً إلى أنفسنا.

إنّ رحلة الإنسان الطيّب من الهويّة الزائفة إلى الذات الحقيقيّة هي رحلةٌ تُحرّك الأعماق، وتدعو إلى اليقظة، وتفترض البحث تحت كلّ الأكاذيب عن الحقيقة، وتحت كلّ الحقائق عن الذات. عندما يستيقظ الإنسان الطيّب ويبدأ بأن يكون حقيقيًّا، فالتغيير يكون عميقًا جدًّا. ويتغيّر بالتالي كلّ ما يتعلّق به: طريقته في المشي، والبكاء، والتفكير، والشعور، والصلاة، والإدراك، والأكل، والحبّ. وآنذاك تصبح النِّعم التي يمكنه تقديمها إلى الآخرين بمثابة ماسةٍ أصليّة، يتلقّاها الآخرون بمثابة هدايا حقيقيّة. وسيشعر بالغنى الذي ينعم به في حياته بكثيرٍ من الامتنان يومًا بعد يوم. تلك الرحلة تستحقّ العناء من دون شكّ.

# الجزء الثاني

## إدراك الأكاذيب التي تعوقنا

يعرّفنا الجزء الثاني إلى الأكاذيب التي اعتبرناها حقائق لفترة طويلة جدًّا لدرجة أنّها أصبحت جزءًا من أحاديثنا اليوميّة. هذه المفاهيم التي تناقلناها جيلًا بعد جيل صمدَت وباتَت تُعدّ حصنًا للحقيقة. إلّا أنّنا سنرى أنّها كاذبة. ومع ذلك فإنّ الكثيرين منّا عاشوا حياتهم وفقًا لهذه المفاهيم الزائفة، ولا سيّما حاملي هويّة الإنسان الطيّب.

5

# افترض حسن نيّة الشخص



من أكثر الأكاذيب تضليلًا التي يُخدع بها صاحب هويّة الإنسان الطيّب عبارة «افترض حسن نيّة الشخص». وهي مُضلّلة لأنّها تبدو كأنّها نوعٌ من الرحمة، ولأنّها تحوّل مُفترض حسن النيّة إلى إنسانٍ طيّب.

لنتحدّث أوّلًا عن المعنى الحقيقي لهذه العبارة. افتراض حسن نيّة الشخص يعني أنّنا في الأساس نشكّ في حسن نيّته، وهذا الشكّ ينبع من استجاباتٍ داخليّةٍ لمُحفّزاتٍ خارجيّة. وغالبًا ما يكون الشكّ عبارةً عن أفكارٍ تنبع من الحدس، أو الملاحظة، أو التمييز، أو من انفعالٍ صعبٍ مُعيّنٍ كالخوف. وهو يدلّ إلى أنّنا غير واثقين تمامًا بالشخص أو الأمر. الهدف من الشكّ هو أن نتوقّف، ننظر، ونصغي لكي نتأكّد قبل أن نتورّط مع أحدٍ ما أو في أمرٍ ما.

الشكّ قد يكون مهمًّا جدًّا لسلامتنا وصحّتنا النفسيّة لأنّه ينبّئنا بأنّ تصرّفات شخصٍ ما تثير الريبة، أو أنّه يُظهر لنا صورةً زائفة، أو أنّ الوضع ليس كما يبدو عليه، كما قد يثير فينا القلق من أنّ ما يُصوّر لنا على أنّه واقع ليس كذلك على الإطلاق. الشكّ ينبّئنا بذلك لأنّنا نحتاج إلى هذه المعلومات من أجل اتّخاذ خياراتٍ حكيمةٍ للاهتمام بأنفسنا.

عندما نفترض حسن نيّة الآخرين، فنحن في كثيرٍ من الحالات نتجاهل تلك المعلومات باسم التسامح أو الرحمة أو الودّ، ونسمح لما تعلّمناه بالسيطرة. وهكذا، بدلًا من أن نحلّل ما تقدّمه إلينا استجاباتنا من معلوماتٍ من خلال الانفعال والملاحظة والحدس، وأن نقوم ببعض التجارب لمعرفة ما هو صحيح وما هو خطأ في ذلك الوضع، نقول لأنفسنا إنّنا غير عادلين، أو مُتسرّعون في الحكم على الآخرين، أو غير ودودين، أو «سيّئون» إذا ما واصلنا الشكّ في هذا الشخص أو هذا الأمر.

## افتراض حسن نيّة الآخرين لا يضرّ أحدًا، صحيح؟

تتساءلون ما أسوأ شيءٍ قد يحصل، حقًّا؟ عندما تفترضون حسن نيّة الآخر، فهذا يشبه تعزيز ثقته بنفسه، أليس كذلك؟ لقد شعرتم بأنّه لم يكن يثق بنفسه فوهبتموه ثقتكم لكي يزداد ثقةً بنفسه. إنّها مُجرّد مساومةٌ لطيفة، وصفقةٌ لا تؤذي أحدًا. في بعض الأحيان، ينظر الإنسان الطيّب إلى الأمور من هذا المنظور.

ولكنّ افتراض حسن نيّة الشخص يعني أنّنا نتجاهل المعلومات الظاهرة أمامنا، والتي تدعونا إلى التمعّن فيها. هذه المعلومات قد تنبع من انفعالاتنا كالخوف، أو الاستياء، أو الغضب، التي سنتعرّف إليها أكثر لاحقًا في هذا الكتاب. هذه المعلومات قد تتأتّى من نبرة الصوت، وتبادل النظرات، ولغة الجسد، وغيرها من الإشارات التي يرسلها إلينا الشخص الذي نفترض حسن نيّته. وهي قد تنبع أيضًا من حدسنا الخاصّ. ولكنّنا حين نعيش من خلال هويّة الإنسان الطيّب، لا نكون مُتنبّهين إلى تلك المؤشّرات، بل ينصبّ تركيزنا بالكامل على ما يحتاج إليه الشخص الآخر ليرى فينا أشخاصًا طيّبين وودودين وحنونين.

وبصفتنا طيّبين، قد نفترض حسن نيّة الشخص في بعض الأحيان حتّى عندما يصرخ الشكّ في داخلنا بأعلى صوته ليطالبنا بالالتفات إليه. لكنّنا نكتم ذلك الصراخ ونقنع أنفسنا بأنّ افتراض حسن نيّة الآخرين هو سلوكٌ طبيعيٌّ بين الطيّبين. وحتّى حين يدمّرنا هذا السلوك لا نستطيع أن نفهم كيف حدث ذلك. لا نستطيع أن نفهم الأشخاص الفاسدين الذين يستغلّون الأشخاص الطيّبين، لأنّنا لا نعرف سوى الطيبة. نعيش كالعميان في طيبتنا، وندع الآخرين يستغلّوننا.

هذا النوع من الأذى ينبغي أن يوقظنا. ولكنّنا غالبًا ما لا نستيقظ لأنّنا نلوم الشخص الذي منحناه ثقتنا مُفترضين أنّه نقيض الخير ليس إلّا، أي مجرّد شرّيرٍ يرتكب شرورًا، أمّا نحن الطيّبين فنقوم بالأعمال الصالحة، ثمّ ننفض أيدينا ونتابع حياتنا، وهكذا نفوّت فرصة التعلّم من هذه التجربة.

## افتراض حسن نيّة الآخر من الرحمة

غالبًا ما يجبرنا تماهينا بالطيبة على أن نفترض حسن نيّة الآخر لأنّ ذلك يبدو نوعًا من الرحمة. فالرحماء أشخاصٌ طيّبون، ونحن قبل كلّ شيء نريد أن نكون طيّبين، فنجد أنفسنا مُضْطرّين إلى أن نكون رحماء عندما لا تكون الرحمة هي الخيار الأفضل.

الرحمة خيارٌ مطروح دائمًا، ولكن من بين خياراتٍ عدّة. فاختيار الرحمة حيث تدعونا القدرة على التمييز إلى خيارٍ أفضل هو سذاجة. ولكنّه لا يبدو سذاجةً بالنسبة إلى مانح الرحمة، لأنّ هويّته تفرض عليه ذلك، وفعله هذا يتلاءم تمامًا مع تماهيه بالطيبة. نقيض الخير هو الشرّ الذي يقود إلى الشعور بالذنب، وهدف الإنسان الطيّب هو تفادي

الشعور بالذنب، لكنّه في الوقت ذاته يتحمّل مسؤوليّة أخطاء الآخرين وسعادتهم ورفاهيّتهم.

الرحمة هي اللطف الذي نقدّمه لشخصٍ أتى أمرًا لا نوافق عليه أو نقبل به. لنقل على سبيل المثال إنّ طفلًا سرق بعض السلع من متجر كارل، وقبض عليه هذا الأخير عند محاولته الخروج من المتجر مُحمّلًا بما سرقه. سيقول كارل في نفسه: «إنّه مُجرّد طفل، لماذا سيقوم طفلٌ بالسرقة؟»، وسيقول له إنّه سيسامحه هذه المرّة ولن يتّصل بالشرطة، وسيلقي عليه محاضرةً قصيرةً عن الصواب والخطأ ثمّ يدعه وشأنه: «ولكن إذا ضبطتك مرّةً أخرى في متجري...». يعتقد كارل أنّه كان رحومًا مع اللصّ الصغير. ثمّ يراقب الصبيّ يكبر، ظانًّا أنّه ربّما ساعده على تعلّم درس.

لكن ماذا لو أصبح اللصّ الصغير بائع سيّاراتٍ يبالغ في تعظيم قيمة السيّارات التي يبيعها وقدراتها لأنّه يعتقد أنّ هذا سيساعده في عمله؟ ها هو كارل على وشك التوقيع على عقد شراء السيّارة، وينبئه شيءٌ ما في داخله بأنّ السيّارة يشوبها خلل، وأنّه على وشك أن يُخدع. ومع ذلك يعتبر أنّ أفكاره تلك ليست لطيفة، فهو يتذكّر هذا الشابّ منذ أن كان طفلًا، وها هو أصبح شابًّا لطيفًا. فيقول كارل لنفسه «كفَّ عن الحكم على الآخرين»، ثمّ يوقّع على العقد، ويغادر المكان بسيّارته الجديدة بالرغم ممّا فيها من عيب، ويقضي الأسابيع التالية مع الميكانيكيّ يشكو له أنّه لا يفهم كيف أمكن لهذا الصبي أن يصير شابًّا مُحتالًا.

ما حدث هنا أنّ كارل تعمّد أن يتجاهل الحقيقة. لقد قدّم إليه حدسه معلومات، ولو أنّه أصغى إلى حدسه للاحظ شيئًا أمام عينيه أو شعورًا في داخله يظهر إلى وعيه بهيئة الشكّ. لكنّه تجاهل ذلك كلّه من أجل أن يكون رحومًا من جديد مع الصبيّ الذي دخل متجره ذات يوم.

## افتراضي حسن نيّة الآخرين يجعلني إنسانًا طيّبًا

ولكن إذا افترضتُ حسن نيّة الشخص وهو لم يستحقّ ذلك، فأنا إنسانٌ طيّبٌ لأنّني لا أحكم على الآخرين. أنا مُحبٌّ ولطيف. هذا ما يفعله الأشخاص الطيّبون للآخرين، أليس كذلك؟ الإنسان الطيّب يريد أن يثبت طيبته لنفسه. بالطبع، الآخرون لطفاء مع الناس، لكنّهم ليسوا دائمًا كذلك مع الأشخاص الذين لم يفعلوا شيئًا ليستحقّوا لطفهم حقًّا. أمّا الإنسان الطيّب فيريد أن يكون طيّبًا جدًّا، طيّبًا بما لا يدع مجالًا للشكّ في طيبته.

هذا الأمر يجعل الإنسان الطيّب يشعر بالارتياح، فيعود إلى المنزل وهو في مزاجٍ رائقٍ جدًّا. وكلّ مخاوفه حيال كونه شخصًا جديرًا أم لا تبدّدت بمجرّد أنّه افترض حسن نيّة أحد. حتّى إنّه قد ينام نومًا هانئًا تلك الليلة. غالبًا ما يقول الناس إنّ إتيان الخير يجعلهم يشعرون بالارتياح. وبالنسبة إلى الإنسان الطيّب، فإنّ كلّ عملٍ خيّرٍ يبعده أكثر فأكثر عن شبح الإحساس بعدم الجدارة الذي يقضّ مضجعه. ولهذا يجب أن يقوم بعملٍ خيّرٍ جديدٍ في اليوم التالي، واليوم الذي يليه، والذي يليه. لا يمكنه أن يعرف طعم الراحة، لأنّه إذا توقّف لفترةٍ أطول ممّا يجب فإنّ الشعور بعدم الجدارة سيعاوده.

إلى جانب ذلك، إذا افترضتُ حسن نيّة أحدٍ، فمن المُؤكّد أنّ هذا الشخص الذي أعامله بطيبةٍ سيعاملني بالمثل. هذا النوع من السذاجة يتحكّم بخيارات هويّة الإنسان الطيّب. فهو يفترض أنّ عمل الخير سيعود عليه بحسن العاقبة. وبالرغم من رؤيته أنّ كثيرًا من أعمال الخير التي قام بها قابله بها الآخرون بالاستغلال، والإساءة، أو حتّى الجحود، لا ينفكّ يساوم مع فكرة أنّه ربّما في هذه المرّة سيُكافأ بأن يحظى بالإعجاب، ويشعر بالجدارة، أو ينال تقديرًا ما.

الإنسان الطيّب مُحاصر، فاللعنة ستطاله في أيّ حال. إن لم يفترض حسن نيّة الآخر، فسيشعر بالإدانة والذنب. وإذا افترضها، يستمرّ تعرّضه للاستغلال وسوء المعاملة. ولكنّ الإساءة والاستغلال أمران مألوفان بالنسبة إليه. أمّا ما يخالجه من شعورٍ رهيبٍ بالذنب لأنّه خان دوره ومكانته في ظلّ الغشية العائليّة فهو أمرٌ أسوأ بكثيرٍ من التعرّض للإساءة والاستغلال. هذا الشعور بالذنب يتحكّم به تمامًا. يكفيه أن ينظر إليه الذنب بوجهه القبيح قائلًا: «إن لم تفعل ذلك، فستشعر بالاستياء الكبير لاحقًا»، وسوف يشعر الإنسان الطيّب بأنّه مُلزمٌ بأن يفعل. الشعور بالذنب هو دائمًا الورقة الرابحة، إلى أن يصبح المرء مُستعدًّا للغوص في هذا الشعور حتّى يصبح بإمكانه التوقّف عن افتراض حسن نيّة الآخرين، والبدء بالعيش من خلال ذاته الحقيقيّة.

# 6

# أنا ببساطة شخصٌ معطاء

أحيانًا يقول الشخص الذي يتماهى بالطيبة للّذين قد يلومونه على طيبته: «حسنًا، أنا ببساطة شخصٌ معطاء، هذا أنا، وهذه شخصيّتي، وليس بيدي حيلة». ما يعنيه هذا الشخص حقًّا هو أنّه تمادى في التماهي مع حاجته القهريّة إلى تحمّل المسؤوليّة بالنيابة عن الآخرين حتّى لا يشعر بالذنب أو بأنّه منبوذ، لدرجة أنّه لم يعد يرى أيّ إمكانيّةٍ أُخرى. وبات يعيش في نوعٍ من الضباب الذهنيّ الذي يحجب نظره. غالبًا ما يعرف هؤلاء الأشخاص أنّهم غير سعداء، ولكنّهم يعتقدون أنّ ذلك جزءٌ من التضحية التي يقدّمونها ليكونوا طيّبين ومعطائين، أو يعتقدون أنّهم ليسوا صالحين بما يكفي ليستحقّوا السعادة.

ولكنّ قول «أنا ببساطة شخصٌ معطاء» يعني أنّني لا أعاني أيّ خطب، ولستُ مريضًا عصابيًّا ولا بائسًا في معظم الأحيان. لا، أنا إنسانٌ طيّب. هذا أفضل دفاع قد يتذرّع به شخصٌ يريد أن ينتمي إلى مكانٍ ما أو شخصٍ ما. والأمر ينجح لأنّ هذا التفكير يمنع الإنسان الطيّب من النظر إلى بؤسه، وإلى كلّ الالتزامات التي تقيّده والتي لا صلة لها بذاته

الحقيقيّة. الأمر ينجح لأنّ كلّ مَن يشكّك في سلوك الإنسان الطيّب يصبح هو المشكلة، لأنّه لا يفهم طبيعة هذا الإنسان.

غالبًا ما يعطي هؤلاء الطيّبون المعطاؤون الكثير من المال لأفراد عائلاتهم أو أصدقائهم، ويقضون لهم حاجاتهم، ويقدّمون مُختلف أنواع الخدمات لمن هم في حياتهم. ولكنّهم – وهنا تكمن المشكلة – غالبًا ما يتذمّرون من أنّ هؤلاء الأشخاص لا يسدون إليهم أيّ خدمة، ولا يقفون إلى جانبهم أبدًا، ولا يوجّهون إليهم كلمة شكرٍ واحدة، ولا يمسكون بزمام الأمور في حياتهم الخاصّة أبدًا. لكنّ الطيّبين لا يشتكون من ذلك أمام أولئك الأشخاص أبدًا، خوفًا من جرح مشاعرهم أو خسارة إعجابهم بهم. ولذلك يكتفون بالشكوى من خلف ظهر أولئك الأشخاص ثمّ يقابلونهم بابتسامةٍ مُشرقة.

## تراكم الاستياء

إن كان الإنسان الطيّب مُستعدًّا للتضحية لدرجة أنّه لا يستطيع حتّى تخيّل نفسه يرفع صوته بالشكوى، فهذا لا يمنع سيل الاستياء من التراكم في داخله بصمتٍ يومًا بعد يوم. كما أنّ استياءه يسببّ له شعورًا غامرًا بالذنب، لأنّ الاستياء ليس تعبيرًا عن الحبّ. في الواقع، يشعر هذا الشخص بأنّ عليه أن يتجاوز كلّ ما هو مُتوقّع من الإنسان الطيّب حتّى يصبح إنسانًا مُقدّسًا، ونعني بكلمة «مُقدّسًا» أنّه لن يقوم بأيّ عملٍ يثير التساؤل لدى الآخرين. فهو عليه أن يعيش حياةً أخلاقيّةً بالكامل، بل يجب أن لا يشكّك أحدٌ في استقامته ونزاهته أبدًا.

بالرغم من هذا التوق إلى النقاء المُطلق، فإنّ هذا الفرد ليس مُتعجرفًا، بل يشكّك في نفسه على الدوام لئلّا تُتاح للآخرين فرصة التشكيك فيه أبدًا. غالبًا ما يعاني الطيّبون الاكتئاب لأنّهم لا يستطيعون

الوصول إلى درجةٍ كافيةٍ من الطيبة تُسكت ذلك الصوت الداخليّ المُزعج الذي يلاحقهم بلا هوادة. لكنّهم، على الرغم من اكتئابهم، يستمرّون في العطاء بلا توقّف على أمل أن يخفض العطاء ذلك الصوت.

## المساومة للفوز بالقبول

العطاء ليس تجارة. والإنسان الطيّب الذي يقول «أنا ببساطة شخصٌ معطاء» غالبًا ما يكون غارقًا حتّى أذنَيه بالالتزامات تجاه الآخرين. وهو لا يعطي بدافع الشعور الطبيعيّ بتفهّم الآخرين والتعاطف معهم، بل لأنّ عدم العطاء أمرٌ سيّئ. إنّه يعطي على أمل أن يحبّه الناس، ويخشى أن يتخلّى عنه كلّ من يحبّه إذا ما توقّف عن العطاء. هذه الاستجابات ليست هدايا يقدّمها للآخرين، بل مُقايضات أو صفقات.

في الأساس، ما تفرضه عليه هويّة الإنسان الطيّب لا يختلف عمّا وافق عليه في لاوعيه حين حاول للمرّة الأولى التفاوض بشكلٍ غير لفظيّ حول ديناميّات العلاقة مع والدَيه: «أنا مُستعدٌّ للتخلّي عن روحي إذا سمحتما لي بالانتماء إليكما». لكنّ ما لا يدركه هو أنّه إذا تخلّى عن روحه فلن يستطيع الانتماء إلى أيّ أحدٍ أو مكان، ولا حتّى إلى نفسه. وذلك الشعور الضئيل بالانتماء الذي ناله على مرّ السنين لم يكن إلّا وهمًا. فالذات الحقيقيّة توارت في غياهب اللاوعي، تاركةً الساحة لهويّة الإنسان الطيّب. إنّ من ينتمي حقًّا هو الإنسان الطيّب. لا مكان للذات الحقيقيّة في أيٍّ من ديناميّات حياته. وبالتالي، فإنّ الذات الحقيقيّة تكون محلّ رفض الوالدين أوّلًا، ثمّ صاحبها، ثمّ الآخرين. وما ينشأ بدلًا منها هو ذاتٌ وهميّة.

ترتبط بهذا الوهم صورةٌ مُتخيّلةٌ تمامًا عن الطيبة المُطلقة. وهذه الصورة هي التي تغري الإنسان الطيّب، وتزيّن له أنّه سيصل يومًا ما

إلى الطيبة المُطلقة، وأنّ كلّ مَن يعرفهم سيدركون أخيرًا كم هو طيّب. وبعد ذلك سيندمون على كيفيّة معاملتهم إيّاه، وسيعرفون أنّ نيّته كانت حسنة، وسيستقبلونه أخيرًا بالترحاب ويقفون إلى جانبه كما لم يفعلوا قطّ. بالإضافة إلى ذلك، سيتخلّص الإنسان الطيّب أخيرًا من شعوره المؤلم بالذنب الذي يلاحقه ويستنزف روحه. وحينئذٍ، سيعرف أخيرًا أنّه شخصٌ جديرٌ بالتقدير. لذا، فإنّ كلّ علاقة يبنيها الإنسان الطيّب مع أحدٍ ستتحوّل إلى رقصةٍ مع هذا الوهم والتخيّلات الناشئة عنه.

## رقصة الهويّات

الجزء الأكثر إثارةً للإعجاب في كلّ علاقةٍ غير حقيقيّة هو التفاعل بين الهويّات. فعلى سبيل المثال، إن كنتُ أعيش دور العالق في طفولته وأرفض النموّ وتحمّل مسؤوليّة حياتي، فسأجد نفسي مُنجذبًا بصورةٍ لاواعية إلى علاقاتٍ مع أشخاصٍ سيتولّون تلك المسؤوليّة بالنيابة عنّي. ثمّ يدخل الإنسان الطيّب حياتي وتنطلق الرحلة: فالبالغ الطفل يبحث في لاوعيه عن شخصٍ يتحمّل المسؤوليّة بالنيابة عنه، والإنسان الطيّب يبحث في لاوعيه عمّن ينوب هو عنه في تحمّل المسؤوليّة. هذه الديناميّة عينها يمكنها أن تنشأ كذلك بين الإنسان الطيّب والإنسان الضحيّة، أو بين الإنسان الطيّب وشخص مُصاب بعلّةٍ أُخرى تجعله بحاجةٍ إلى عناية الإنسان الطيّب. كلٌّ منهما يلائم الآخر تمامًا، ويجذبه إليه بلاوعيه، لا على أساس من هو حقًّا، بل على أساس احتياجاته التي لم تتحقّق بعد.

الإنسان الطيّب الذي يتفاخر قليلًا بقوله «أنا ببساطة شخصٌ معطاء» ما كان ليُسمح له بأن يكون معطاءً على هذا النحو في علاقةٍ حقيقيّة. فالشخص الصادق والحقيقيّ إمّا أن ينسحب من العلاقة

لأنّه يشعر بأنّ الإنسان الطيّب يتلاعب به، أو لا ينجذب إليها أصلًا. الأشخاص الحقيقيّون يبحثون عن أشخاص حقيقيّين، فالطريقة الوحيدة للانتماء إلى شخصٍ آخر هي أن يكون كلٌّ من الشريكَين حقيقيًّا، وأن لا يدعم صدق الآخر فقط، بل يشجّعه عليه. وإنهاء رقصة الهويّات يعني أن يصبح الإنسان صادقًا لدرجة أن تصبح الرقصة حركةً عفويّةً بين شخصَين حقيقيّين.

# 7

# الهدف من الحياة مساعدة الآخرين

سمعتُ مرّةً قسًّا يتحدّث مازحًا عن تعريفه للجنّة والجحيم، وهو تعريفٌ غريبٌ يستند إلى التشابيه والصور. فقال إنّ الجنّة هي حيث للبشر يدان تشبهان شَوَك المائدة، ويمكنهم إطعام أنفسهم والآخرين بها بسهولة. أمّا في الجحيم، فعلى الرغم من أنّ للبشر يدَين تشبهان شوك المائدة أيضًا، فإنّ أكواعَهم ومعاصمهم جامدة ولا تنثني، بحيث لا يمكنهم سوى إطعام الآخرين. وبما أنّهم أصحاب الجحيم، فهم بالطبع يرفضون مساعدة الآخرين بإطعامهم، فيقاسي الجميع إحساسًا بالجوع لا يُحتمل. الإنسان الطيّب يسعى دائمًا إلى الخروج من الجحيم بالقيام بالأعمال الحسنة، وإطعام الآخرين. أمّا في جحيمه الخاصّة فالآخرون لن يطعموه، وهو لا يستطيع ثني ذراعَيه ومعصمَيه لإطعام نفسه.

الإنسان الطيّب يصدّق الأكذوبة التي مفادها أنّ الهدف الرئيسيّ من حياة الإنسان هو خدمة الآخرين ومساعدتهم. إنّها أكذوبة لأنّ البشر، كما سائر الكائنات الحيّة، ليسوا بحاجةٍ إلى هدفٍ يحدّد قيمة حياتهم.

# أكذوبة هدف الحياة

أُلِّفت عبر السنين كتبٌ كثيرة جدًّا عن موضوع إيجاد هدف للحياة. ولكن لا علم ولا فلسفة يقولان بأنّنا بحاجة إلى هدف. ويمكننا هنا اقتباس بعض أشهر التعاليم الفلسفيّة في العالم، فالكتاب المقدّس لدى المسيحيين يقول: «من هو الإنسان حتّى تذكره، وابن آدم حتى تفتقده؟ وتنقصه قليلًا عن الملائكة، وبمجدٍ وبهاء تكلّله؟»[1]، وهذا يوضح أنّ البشر ليسوا بحاجةٍ إلى هدفٍ ليكونوا محلّ تقدير الله. هذا النصّ المقدّس يعني أنّ الإنسان ذو قيمة لدى الله لمجرّد أنّه موجود، ومن دون حاجته إلى أيّ هدف.

البوذيّة توصي بأن نتحرّر من كلّ الأشياء، والأشخاص، والأماكن، والأفكار من أجل المشاركة في طبيعة بوذا – وهي طبيعة يُفترض أنّها مُسالمة ومُفعمة بالحياة – أي في جوهر الإنسانيّة الأعمق. لذلك، علينا ألّا نقيّد هويّاتنا بأيّ هدفٍ أو نموذجٍ أو فكرة، وهذا التحرّر سيتيح لنا أن نتنبّه إلى وجود طبيعةٍ أعمق وأقرب إلى حقيقة الحياة. وفي الواقع، نجد أنفسنا على مستوى أعمق وأكثر صدقًا لأنّنا لم نقيّد أنفسنا بهدف. ليس ما سبق سوى مثالَين، ولكنّ الديانات عمومًا لم تقل لنا إنّنا بحاجة إلى هدف، ولم تتولّ العلوم مهمّة تحديد هدفٍ للإنسانيّة.

مع ذلك، نستمرّ في بحثنا المحموم عن هدف. لماذا؟ لأنّنا نؤمن بأنّ الهدف سيطمئننا في النهاية إلى أنّنا نستحقّ التقدير، إلى أنّنا جديرون به. نعتقد أنّ بوسعنا قياس جدارتنا بما إن كنّا نعيش لهدفٍ مُعيّنٍ أم لا. وبمقدار ما يكون هدفنا أعظم وأنبل، تكون قيمتنا أكبر. لكنّ هذا ليس، بالطبع، سوى وهم. فالحاجة إلى الهدف تنفي حقيقة أنّنا بحاجة إلى الذات، وتفترض أنّ شيئًا يمكننا القيام به – سواء نبع من رغبةٍ صادقةٍ

---

[1] الكتاب المقدس، المزامير 8: 4-5.

أم لا – يجعلنا جديرين بالتقدير، بينما نحن في الواقع جديرون به لمجرّد أنّنا وُجدنا في هذه الدنيا. ومع ذلك، تكمن المفارقة في أنّنا قد نمضي باحثين عن الهدف فنعثر على الذات – ثمّ ندرك أنّنا لم نكن بحاجة إلى الهدف قطّ، بل إلى الذات.

إنّ تبنّي هدف، وخاصّةً إن كان هدفًا نبيلًا، يمنح الإنسان الطيّب سببًا لوجوده. الهدف هو بمثابة دعامة مثاليّة. فالهويّة دليلٌ على وجودنا، أمّا الهدف فيثبت أنّنا موجودون لسببٍ وجيه. وبالنسبة إلى هويّة الإنسان الطيّب، من الأجدى أن يكون هذا السبب وجيهًا جدًّا. فوجودنا على هذا الكوكب لمساعدة الآخرين هو الهدف الأسمى في طريقة تفكيرنا المحدودة والمُصوّبة في اتّجاهٍ واحد. فيكون بذلك نقيض هذا الهدف هو بالطبع أنّ وجودنا هنا هو فقط لمساعدة أنفسنا، ما يجعلنا أنانيّين. الفصل التالي مُخصّصٌ بالكامل لهذا المفهوم. أمّا الآن فكلّ ما علينا معرفته هو أنّ غياب الهدف يخيف الإنسان الطيّب لأنّه لا يملك ما يستند إليه لتحديد جدارته الشخصيّة.

على الإنسان الطيّب أن يكون ذا قيمة قبل كلّ شيءٍ آخر، لأنّ القيمة هي التي تجذب حبّ الناس. والناس يحبّون الأشخاص ذوي قيمة، حتّى إنّهم قد يخصّصون لهم تقديرًا رفيعًا. لكنّهم لا يحبّون الأشخاص الذين لا قيمة لهم والذين ينظر إليهم العالم كلّه نظرة عارٍ وازدراء. وفي النهاية، يعتقد الإنسان الطيّب أنّه إذا استطاع استقطاب إعجاب الآخرين به، فسيعرف أنّه جديرٌ حقًّا بالتقدير. فكيف يمكن للإنسان الطيّب، الذي يتوق إلى حسّ الانتماء، الشعور بالأمان إن كان شخصًا بدون هدفٍ قيّم؟

# أكذوبة مساعدة الآخرين

يتضمّن الأدب الدينيّ والاجتماعيّ الكثير من المؤلّفات التي تدعو إلى الرفق بالآخرين ومساعدة المحرومين، إلخ. فضلًا عن ذلك، كان أهلنا ومعلّمونا والناس من حولنا جميعًا يحثّوننا، منذ نعومة أظفارنا، على الاهتمام بالآخرين من خلال المشاركة، واللطف، والامتناع عن الضرب أو العضّ وغيرها من أشكال الاعتداءات المألوفة بين الأطفال. لذا، ليس من الصعب على الإنسان الطيّب أن يستخدم هذه القواعد لتعزيز هويّته.

يسعى الإنسان الطيّب إلى هذا الهدف بصورةٍ لاواعية، وبدون تفكير في ما إن كان شعوره بهذا العطف تجاه الآخرين صادقًا، أو ما إن كان يملك الطاقة الكافية لمثل هذه المهمّة، أو ما إن كان الذين يساعدهم قادرين على تلقّي مساعدته أم لا. كلّ ما عليه معرفته هو أنّ لديه هدفًا جديرًا بالتقدير. كما أنّه، علاوةً على ذلك، لا يولي رغباته الشخصيّة – التي يعتبرها أنانيّة – أيّ اهتمام. لذلك فهو غالبًا لا يعرف ما إن كان يرغب حقًّا في أن يفعل ما يفعله... هو فقط يفعله لأنّه يساعده على تعزيز دور الإنسان الطيّب الذي يقوم به، والذي يرسّخ لديه الاعتقاد بأنّه موجودٌ حقًّا.

إنّ اعتبار مساعدة الآخرين هدفًا في الحياة ينتهك أقوى السمات الإنسانيّة، وهي القدرة على الاختيار. إنّ الآخرين يملكون تلك السمة القويّة. يملكون خيار أن يتلقّوا المساعدة التي تقدّمها إليهم، أو لا. يمكنك أن تمدّ إليهم يد المساعدة، لكن إذا رفضوها، فلن يمكنك الإمساك بيدهم. يمكنك إعطاؤهم المال، ولكن إذا اختاروا عدم تسلّمه أو إنفاقه على شيءٍ غير مجدٍ، فهذا خيارهم وحقّهم. يمكنك إلقاء محاضرات من دون أن يصغوا إليك حقًّا. يمكنك إيواء الناس على أمل أن يحسّنوا حياتهم، لتراهم بعد ذلك يحتلّون منزلك ولم يغيّروا في حياتهم شيئًا. يمكنك أن تقدّم لهم الكثير من دون أن تفيدهم بشيء.

لا مساعدة إلّا مساعدة الذات. صحيحٌ أنّني قدّمتُ المشورة للناس لأكثر من ثلاثين عامًا، إلّا أنّني لم أساعد أيّ شخصٍ أبدًا. لماذا؟ لأنّهم لم يستفيدوا من أيّ مساعدةٍ إلّا إذا استخدموا الأدوات التي قدّمتُها لهم أو اكتشفوا أدوات خاصّة بهم. يمكنني أن أقدّم لهم، ولكن يجب أن يقوموا بدورهم بالتلقّي. أكرّر: لا مساعدة إلّا مساعدة الذات.

في الواقع، الذات هي الشخص الوحيد الذي يمكننا مساعدته. يمكننا تغيير ما نقوم به. يمكننا تغيير معتقداتنا عن الحياة وطريقة العيش. يمكننا الانتقال إلى بيئات أكثر صحّة. يمكننا اكتشاف ذاتنا الحقيقيّة والبدء بالعيش وفقًا لحقيقة روحنا، ولكنّنا لا نستطيع جعل أيّ شخصٍ آخر يقوم بأيّ شيءٍ من ذلك.

أمّا نحن الطيّبين فنفعل ذلك بالعكس تمامًا: نحاول القيام بما لا نستطيع، ونتجنّب القيام بما نستطيع كما يتجنّب المرء الطاعون. نحن محاصرون دائمًا بالمساومة التي تجعلنا نعتقد أنّنا إذا جعلنا الآخرين هدف حياتنا، فستكون حياتنا أفضل. وقد نخدع أنفسنا لبعض الوقت بالاعتقاد بصحّة تلك المساومة. ولكنّني آمل ألّا يستمرّ الخداع لفترةٍ طويلةٍ وأن نتعلّم كيف نثني أذرعنا لنطعم أنفسنا.

# 8

# أنت أنانيٌّ إذا...

أتعرفون كيف يكوّن البعض رهابًا من الثعابين أو العناكب أو الجرذان؟ إنّ لهويّة الإنسان الطيّب ردّ فعل يكاد يشبه الرهاب تجاه كلمة «أنانيّ». فهذا الإنسان يرى أنّ الأنانيّة هي أسوأ ما يمكنه أن يكون. الحقيقة هي أنّ الإنسان الطيّب يعرف الكثير ممّن يعتبرهم في سرّه أشخاصًا أنانيّين. ولكنّه لا يريد الاعتراف بأنّه يفكّر بهذه الطريقة، بل يريد فقط الحرص على ألّا يكون هو أنانيًّا.

يعرّف الإنسان الطيّب الأنانيّة على أنّها كلّ ما قد يقوم به المرء وله علاقة بذاته، كالتفكير في الذات، والعناية بالذات، أو حتّى التحدّث عن الذات. هذا كلّه يُعدّ أنانيًّا. وبالنسبة إلى هذا الإنسان، يجب إنكار الذات باسم الوقوف بجانب الآخرين.

لكنّ الإنسان الطيّب لا يفكّر في الأمر على هذا النحو طبعًا، وإذا قلتم له ذلك، فسينكره بالتأكيد. لا بل إنّه سيقول شيئًا من قبيل: «لا، على المرء أن يعتني بنفسه، وإلّا فلن يتمكّن من الاعتناء بأيّ شخصٍ آخر». ما يعنيه ذلك هو أنّ الإنسان الطيّب قادرٌ، على الأقلّ، على الاعتراف، ولو

لفظيًا فقط، بفكرة أنّ العناية بالذات مُهمّة، ولكن فقط لأنّ هذه العناية مُفيدة لكي تمكّنه لاحقًا من العناية بالآخرين بشكلٍ أفضل ولفترةٍ أطول.

بسبب رهاب الإنسان الطيّب تجاه كلمة «أنانيّ»، فإنّ من أفضل الطرق للتلاعب به القول له إنّه أنانيّ إن لم يفعل ما يُراد منه. تلك الكلمة تجعله فورًا يشعر بالذنب، وهو ما يحاول جاهدًا تفاديه. حتّى لو لم تستخدموا كلمة «أنانيّ»، وحتّى لو اكتفيتم بالتلميح إلى أنّه يتصرّف بطريقةٍ أنانيّة، فقد يتّخذ موقفًا دفاعيًّا منكم، ولكنّ الشعور بالذنب سيجعله يرضخ في النهاية. 

لستُ أقول هذا لأمكّن المتلاعبين من السيطرة على الطيّبين، بل ليعرف الطيّبون كم أنّ من السهل التلاعب بهم. إليكم بعض العبارات التي تسمح بحدوث ذلك:

- **أنت تعرف أنّني بحاجة إلى ذلك.**

أي إنّك مصدر حصولي على حاجتي، وإن لم تلبِّ تلك الحاجة، فسأُضطرّ إلى الاستغناء عنها، ما يجعلك أنانيًّا.

- **كيف تقول إنّك تحبّني ثمّ...**

إنّها إحدى أكثر العبارات فعاليّة. التشكيك في حبّك تجاههم؟ عليك أن تقنعهم دائمًا بأنّك تحبّهم، لأنّ الامتناع عن التعبير عن الحبّ أمرٌ أنانيٌّ، أليس كذلك؟

- **إن لم تساعدني، فسوف...**

هذه العبارة تنذر بالسوء. إنّها بمثابة تهديدٍ بتحميلك مسؤوليّة أيّ حماقةٍ قد يرتكبها الآخر. فأنت كنتَ أنانيًّا لأنّك لم تساعد هذا المُتلاعب، يا له من مسكين!

**• أنت الشخص الوحيد الذي يهتمّ.**

نحتاج إلى أن نُرفق هذه العبارة بتأثيراتٍ صوتيّة، لأنّها أشبه بضربةٍ قاضية. أن تكون «الشخص الوحيد» لا يعني فقط أنّ المُحتاج تائهٌ تمامًا من دونك، بل يعني أيضًا أنّك إن لم تساعده فلن يساعده أحدٌ غيرك، وكيف يمكنك السماح بحدوث ذلك من دون أن تحسب نفسك أنانيًّا؟

**• لم أقابل في حياتي شخصًا لا يبالي بغير نفسه أكثر منك.**

تُوجّه إليك هذه العبارة في أوّل مرّة ترفض فيها مساعدتهم في الاستمرار في إدمانٍ ما، بعدما قدّمت لهم سنواتٍ من الجهد والطاقة والحبّ.

هذه العبارات ليست الوحيدة، وكثيرٌ منها يترافق وملامح وجه تعبَر عن الاستهجان والشعور بالخزي. والمتلاعبون يقولونها لا لأنّها صحيحة، بل لأنّها تنجح في إحداث الأثر المطلوب.

الحقيقة هي أنّ الإنسان الطيّب عادةً ما يحيط نفسه بالمتلاعبين. لماذا؟ لأنّه يألف هذا النوع من البشر، ولأنّهم على الأرجح أكثر من سيعزّز هويّته، تلك الهويّة التي يجب أن تكون لديه ليشعر بأنّه موجودٌ حقًّا.

## ما معنى أن يكون الإنسان أنانيًّا؟

في الواقع، لا تفيد كلمة «أنانيّ» بشيءٍ حقًّا سوى التلاعب بالآخرين. ليس من الأنانيّة التفكير في الذات، فكيف لشخصٍ ما أن يتعرّف إلى ذاته إن لم يفكّر فيها؟ إنّ مشاعركم تجاه ذاتكم ليست أنانيّة. ومن أفضل ما يمكننا فعله أن نحبّ ذاتنا، أي أن نحبّ وجودها معنا، ونقدّر جوهرها ونرغب في ملازمتها. ليس من الأنانيّة فعل أشياء من أجل الذات.

الذات تحتاج إلى أن نفعل تلك الأشياء، وإلّا فقدنا الاتّصال بها. التصرّف بصدقٍ من خلال الذات هو الطريقة الوحيدة لعيش حياةٍ حقيقيّة.

إذن، هل يُعدّ المتلاعبون أنانيّين؟ لا، إنّهم يحاولون البقاء على قيد الحياة باستخدام الهويّة التي تعلّموا العيش من خلالها. يعتقدون أنّ بقاءهم يعتمد تمامًا على جعل الآخرين يقومون من أجلهم بما يعتقدون أنّهم لا يستطيعون القيام به من أجل أنفسهم، تمامًا مثلما يشعر الإنسان الطيّب بأنّ هويّته هي وجوده، يشعر المُتلاعب بأنّ هويّته هي وجوده. المشكلة الوحيدة هنا هي أنّ كلًّا منهما يجذب الآخر إليه، وأنّ هويّة كلٍّ منهما تنطلق معًا في جولةٍ راقصة.

وماذا عن النرجسيّين؟ أليسوا أنانيّين؟ بكلمةٍ واحدة: لا. ولكنّهم بالتأكيد يبرعون في التظاهر بذلك. الحقيقة هي أنّ النرجسيّين الحقيقيّين يعانون اضطرابًا في الشخصيّة. وهذا لا يعني أنّ علينا أن نشعر بالشفقة عليهم، بل يعني أنّهم غلّفوا هوّيتهم بقدرٍ كبيرٍ من التشويه والوهم بحيث باتوا يعيشون وسط ذلك التشويه والوهم وكأنّهما يشكّلان الحقيقة الوحيدة. أفضل ما يمكن للإنسان الطيّب فعله هو أن يتجنّبهم.

ولكنّ الطيّبين عادةً ما يواجهون صعوبةً في القيام بذلك، لأنّهم غير بارعين في التمييز. تعني القدرة على التمييز أنّ عليهم رؤية الحقيقة وتحمّل مسؤوليّة ذاتهم بمواجهة محاولات التلاعب التي تحيط بهم، أي إنّ عليهم أن يبدؤوا بأن يكونوا حقيقيّين أكثر. وكما سنرى، فإنّ تحمّل المخاطر التي تشكّل جزءًا طبيعيًّا من الرحلة نحو الصدق والحقيقة سيسمح لهم أخيرًا بالعيش بسلام.

# 9

# لا تحكم على الآخرين

إحدى القواعد الأخرى التي يعيش الإنسان الطيّب وفقًا لها عادةً تنبع من خوفه من أن يُعتبر ميّالًا إلى الحكم على الآخرين، وبالتالي غير ودود، أي ليس طيّبًا. ومع أنّ الحكم على الآخر ليس بالأمر المفيد لأيٍّ من الطرفَين، فإنّ الإنسان الطيّب يخلط بين الحكم على الآخرين من جهة والتمييز الصادق والحدس من الجهة الثانية.

هذا يعني أنّ الإنسان الطيّب قد أضعف قدرته على اتّخاذ قراراتٍ حكيمةٍ وسليمة. فهو لا يستطيع تقييم وضعٍ أو شخصٍ أو ديناميّة معيّنة، أو تحديد موقفه الشخصيّ بالنسبة إلى ذلك الوضع أو الشخص أو الديناميّة، أو إدراك ما يجري في وضعٍ مُعيّنٍ بالاعتماد على حدسه وقدرته على التمييز. ويعود هذا العجز إلى أنّه يرى ذلك بمثابة حكمٍ على الآخرين. أي إنّه قد يجد نفسه في بعض المواقف الصعبة، أو حتّى المؤذية، لمجرّد أنّه يحاول أن يكون صالحًا.

لنأخذ مثال جانيت التي ينبئها حدسها بأنّ الرجل الذي دعاها إلى موعدٍ معه يبدو مُريبًا، لكنّها لا تعير انطباعها عنه اهتمامًا. فتقرير من هو هذا الرجل فعلًا وما ليس عليه قبل التعرّف إليه هو إصدارٌ للأحكام

المُسبقة. إلى جانب ذلك، إنّه يبدو لطيفًا. لذلك تخرج معه، وتبدأ بمواعدته. وفي أثناء ذلك، تلاحظ أنّ تصرّفاته توقظ حدسها ومشاعر الخوف لديها. ويخامرها إحساسٌ مُخيفٌ لجهة سلوكه الجنسيّ. ولكنّها تشعر مُجدّدًا بأنّها تحكم عليه، فتتجاهل هذه الإشارات. وبعد حوالي ثمانية أشهر من المواعدة، تُعرّفه أخيرًا إلى ابنها، الذي يرفضه تمامًا في البداية، لكنّ الأمّ تصرّ على أن يكون ابنها لطيفًا مع الرجل. ثمّ تكتشف جانيت بعد عامٍ أنّ ابنها يتعرّض للاعتداء الجنسي من هذا الرجل. لو أنّها وثقت أكثر بحدسها وقدرتها على التمييز لجنّبت ابنها ونفسها ذلك.

وماذا عن زميلك في العمل الذي تشكّ في أنّه يحذف البيانات التي تُدخلها إلى نظام المعلومات لأنّ الوقت الذي تقضيه مع المدير يثير غيرته؟ لا، أنت تحكم عليه، إيّاك أن تحدّث المدير عن مخاوفك. وبعد بضعة أسابيع، يواجهك المدير بفقدان البيانات من النظام ويطردك من العمل.

القصّتان أعلاه من وحي الخيال، ولكنّ هذه الأمور عينها تحدث كلّ يوم للأشخاص الذين يعتقدون بأنّ استخدام قدراتهم الطبيعيّة لحماية أنفسهم واتّخاذ القرارات شكلٌ من أشكال الحكم على الآخرين. وهكذا فإنّ سعيهم لأن يكونوا صالحين يورّطهم في مواقف تعرّضهم للخطر، والإساءة، والخسائر الماليّة.

إذا أصغيتم إلى قصص حياة الطيّبين، وكيفيّة تشكّل الوعي لديهم، فستتأكّدون من أنّهم يعرفون ما يحدث، ولكنّهم يرفضون البناء على ما يعرفون. ومع ذلك، غالبًا ما يتساءلون لمَ يتعرّضون دائمًا للأذيّة.

# الحكم على الآخرين أو المعرفة الداخليّة

كيف يمكن للشخص أن يميّز بين الحكم على الآخرين والمعرفة الداخليّة؟ سنتعلّم المزيد عن هذه المعرفة الداخليّة في الفصول اللاحقة، أمّا في الوقت الحاليّ فيمكننا تفسير الحكم على الآخرين على أنّه تحيّز، ورفض لإنسانيّة الآخر. أمّا الحدس فهو معرفةٌ هادئةٌ فقط. والتمييز، الذي سنتعرّف إليه أكثر في الفصول اللاحقة، هو القدرة على الملاحظة التي تسمح لنا بفهم ما يحدث واتّخاذ الإجراءات والقرارات المناسبة.

الحكم على الآخرين هو رفضٌ قاسٍ وباردٌ لإنسانيّة هؤلاء الآخرين، فهو لا يسمح لهم بأن يكونوا على طبيعتهم ويلبّوا حاجتهم إلى البقاء. إنّ التفكير الواقعيّ يدرك أنّ الناس، مهما كانت أسبابهم، يسيئون معاملتي، وبالتالي يجب عليّ اتّخاذ بعض القرارات لحماية نفسي. أمّا الحكم على الآخرين فيحدّد مُسبقًا ما يجب أن يكونوا عليه، وبعد ذلك يقرّر ما إن كانوا يستوفون المعيار المُحدّد أم لا. الحدس والتمييز يساعداننا على رؤية ما يحدث في الوقت الحاليّ والاستجابة لذلك. الحكم هو عمليّة ذهنيّة، أمّا الحدس والتمييز فيجمعان القلب والعقل في عمليّةٍ إبلاغيّةٍ تهدف إلى الوصول إلى الحقيقة.

على سبيل المثال، تخيّل أنّك تبحث عن وظيفةٍ جديدة، واستُدعيت لمقابلة سيّدة تبدو في غاية اللطف. إنّها جذّابة واحترافيّة وتتحدّث إليك باحترام، ويبدو أنّك نلت إعجابها. وبما أنّ الأجر جيّد، تقبل الوظيفة. وكلّما رأيت تلك السيّدة تعقد اجتماعًا أو تتحادث مع زملائك، يزداد تقديرك لجاذبيّتها، ومرحها، وإشراقتها، وتأثيرها الإيجابيّ في الآخرين، واتّباعها لقلبها. ولكن مع مرور الوقت، يساورك شعورٌ بالريبة، وتصلك معلوماتٌ مفادها أنّ أحدًا ما ربّما يسيء استخدام أموال الشركة.

ومع الوقت، تلاحظ أنّها تعيّن الموظّفين في مناصب تجعلهم يتحمّلون مسؤوليّة قراراتها، وبعد ذلك يُطردون. لكن لعلّها لا تعرف أنّها تفعل ذلك. فهي فقط تحاول ترقية الموظّفين ومساعدتهم على التقدّم في وظائفهم. هيّا! أنت تعرف هذه المرأة! إنّها تهتمّ حقًّا بموظّفيها وعملائها.

ثمّ تتمّ ترقيتك، فتصبح تعمل بالقرب منها. وشيئًا فشيئًا تساورك الشكوك في حدوث أعمال غير أخلاقيّة، وغير قانونيّة حتّى. ولكن لا، من غير المعقول أن تكون المسؤولة. إنّها الاحترافيّة الجذّابة التي تتبع قلبها.

في النهاية، تجد نفسك في موقع المساءلة أمام مُدقّقي الحسابات بشأن إساءة استخدام أموال الشركة. ثمّ تقف تلك السيّدة أمامهم وتطردك بسبب ما فعلَته هي بالأموال. لقد بات بإمكانها نفض الغبار عن يديها والعودة للقيام بالأمور غير الأخلاقيّة نفسها، فقد حُلّت مشكلتها.

واقع الأمر هنا أنّك تمسّكت بصورةٍ مثاليّةٍ كوّنتها مُسبقًا عن المرأة التي سوف تطردك في النهاية لتنقذ نفسها. اخترت التمسّك بفكرةٍ مُسبقةٍ عنها، لتتجنّب الحكم عليها.

دعنا نفترض في السيناريو نفسه أنّك بدأت تعير ما تلاحظه اهتمامًا، وأنّه تبيّن لك أنّ أموالًا تابعةً للشركة يُساء استخدامها، أو أنّ تلك المرأة تعيّن الأشخاص في وظائف يتحمّلون فيها مسؤوليّة أفعالها. في أيٍّ من الحالتَين، تتوسّع في التحقيق لترى إلى أين تقودك قدرتك على التمييز. لعلّك تتناول الغداء مع الأشخاص المصروفين لسماع روايتهم، أو تتحقّق من موضوع إساءة استخدام الأموال. وبالتأكيد، عندما تتمّ ترقيتك، تولي الأمور المطلوبة منك اهتمامًا شديدًا لمعرفة هل يُنصب لك فخٌّ ما. لعلّك تصغي إلى حدسك الذي كان ينبّهك باستمرار إلى ما يحدث. لكان بوسعك بفضل حدسك وقدرتك على التمييز اتّخاذ قرارٍ بالبحث عن وظيفةٍ أُخرى أو حتّى الاتّصال بالمدقّقين لطلب المساعدة.

لكي يبدأ الشخص بالبحث داخل نفسه عن المعلومات، يجب أن يكون مُستعدًّا للتخلّي عن الفكرة القائلة بأنّ كلّ محاولة لفهم وضعٍ ما أو شخصٍ ما تُعدّ حكمًا. نحن نملك في داخلنا القدرة على الإرشاد الذاتيّ. يجب علينا أن نتعلّم كيف ننظر من خلال عدسات الذات الحقيقيّة للاستفادة من هذه القدرة.

# 10

# الحبّ يفترض الثقة

هذه الكذبة تربك الأشخاص الذين يتماهون بالطيبة. الحبّ يعني الودّ، أليس كذلك؟ والثقة بالآخرين أمرٌ ينمّ عن الودّ، أليس كذلك؟ إذن، إن كنت تحبّ شخصًا، فمن الطبيعيّ أن تكون ودودًا معه، وبالتالي، يجب أن تثق به.

هذا النوع من المنطق الدائريّ ينطوي على العديد من المشاكل، ليس أقلّها أنّه «منطق» وليس «حكمة»، كما أنّه دائريّ، أي مُغلق، وليس مفتوحًا. المنطق الدائريّ لا يستطيع سوى الدوران حول نفسه في حلقة. أمّا الحكمة فهي مفتوحة لحقيقة التغييرات التي تأتي بها الحياة للتأثير في وضعٍ ما أو شخصٍ ما أو مكانٍ ما أو شيءٍ ما. الحكمة ليست مجرّد منطق، بل هي تراكم لتجربة الحياة والحدس والتمييز **والإصغاء العميق إلى الأصوات الداخليّة**.

ولكنّ الأمر لا يقتصر على ذلك، فهذا النوع من المنطق يفترض أنّ الحبّ والثقة يشكّلان الطاقة نفسها، ولكنّهما ليسا كذلك. الحبّ في جوهره غير مشروط. المرء يحبّ لأنّه يحبّ، ولا شروط تجعله يحبّ أكثر

أو أقلّ. إنّه فقط يحبّ. أمّا الثقة فهي مشروطة، بل هي في الواقع تعتمد اعتمادًا كبيرًا على الشروط التي يقدّمها الطرفان، أي الذات والآخر.

## أقنعة الحبّ

قبل أن نستفيض في مقارنتنا بين الحبّ والثقة، علينا توضيح الفرق بين الحبّ وأقنعته المُتعدّدة. إنّنا نخلط بين الحبّ وأشياء كثيرة أخرى. أشياء لا يمكنها أن تتحمّل الحقيقة كما يتحمّلها الحبّ ولذلك لا يمكن الاعتماد عليها. فعلى سبيل المثال، قد تبدو لبعض الناس نزعة تملّك الشخص الآخر حبًّا. المتملّك يتمسّك بالحبيب بكلّ قواه، ويعلن حبّه الأبديّ له، ويتوق ليكون معه، ويشعر بالغيرة عندما يتعرّض هذا الحبّ للتهديد من قبل شيءٍ ما أو شخصٍ ما. كثيرون يعتقدون أنّ الحبّ بدون غيرة ليس حبًّا حقيقيًّا، فيتلاعبون بقلب الحبيب لمعرفة ما إن كان غيورًا، بما يثبت حبّه الحقيقيّ لهم. لكنّ هذا ليس حبًّا، إنّه تملّك. الحبّ غير المشروط لا يتملّك الآخر. قد يحتاج الحبيب إلى تأكيد حدوده ليحمي نفسه، ولكنّ ذلك ينبع من حبّ الذات، لا الغيرة. وحبّ الذات عنصرٌ أساسيٌّ لحبّ الآخر. لذلك فإنّ المُتملّك يكذب عندما يعلن أنّه يحبّ. التملّك لا يمكن الوثوق به.

بعض الأشخاص يخلطون بين التسلّط والحبّ. إن كنتُ أستطيع السيطرة عليك، فأنت تحبّني. إنّها مُجرّد صفقة أُخرى. الصفقات من هذا النوع تقوم على الأكاذيب، وبعض هذه الحالات قد تخرج عن السيطرة أحيانًا وتتحوّل إلى عنف. السيطرة ليست حبًّا ولا يمكن الوثوق بها.

بعض الناس يخلطون بين الحاجة والحبّ. أنا بحاجة إلى مَن يضمّني في الليالي الحالكة، لكنّ كلّ أيّامي ليالٍ حالكة. أنت هنا، وتمدّني بالدفء، ولكنّني قد أراك بشكلٍ مُختلفٍ تمامًا مع أوّل خيوط الضوء.

وإن لم تكن دائمًا معي لتحميني من ظلّي، فسأعتبر أنّك لا تحبّني حقًّا. هذا المنطق المُعقّد مُرتبطٌ بالعديد من مشاعر الحاجة الشديدة، ما يصعّب كثيرًا التمييز بين الحبّ وعدمه. كلّ ما يعرفه هؤلاء الناس أنّهم بحاجةٍ إلى أن يمتلكوكم، وأنّ عليكم أن تكونوا إلى جانبهم دائمًا. الحاجة ليست حبًّا ولا يمكن الوثوق بها.

## الثقة تُكتسب

وسط حالات الهيام الشديد هذه غالبًا ما توضع الثقة موضع السؤال. لقد سمعتُ رجالًا ونساءً اقترفوا الخيانة الزوجيّة مرّاتٍ عدّة يسألون الزوج(ة) بكلّ جدّيّة: «لماذا لا تثق بي؟»، وعندما سألتُهم عمّا يكمن خلف هذا السؤال، أجابوني بأنّ على الزوج(ة) أن يثق بهم إن كان يحبّهم. أي إنّ على الزوج، إن كان يحبّهم، أن يتخلّى عن شكوكه وحدسه وقدرته على التمييز، ويصدّق أنّ الخيانة والكذب قد انتهيا، وهذا هو معنى الثقة بالنسبة إليهم.

الثقة تختلف عن الحبّ. الثقة تُكتَسَب. الثقة مشروطة. الحبّ لا يحتاج إلى أن يُكسب، وهذا ما يجعله غير مشروط. الحبّ يبقى حبًّا حتّى وهو مجروح. يمكننا أن نحبّ من مسافةٍ آمنةٍ عندما تُفقد الثقة. والثقة تتطلّب أربعة أشياء:

1. معرفة كافية بالعالم الداخليّ لإدراك الاستجابات الداخليّة المُختلفة للأشخاص والمواقف، والتمييز بينها.
2. الغوص في ذاتنا بما يمكّننا من اتّخاذ الخيارات التي ستحمينا وتساعدنا.
3. منح الآخر المساحة والوقت الكافيين لكسب ثقتنا.
4. تعلّم الاستقبال.

## في البداية، الثقة بالذات (1 – 2)

في البداية، من أجل أن نثق حقًّا بشخصٍ آخر، يجب أن نتعلّم الوثوق بقدرتنا على حُسن الاهتمام بأنفسنا، واتّخاذ القرارات الصائبة، والتخلّص من الحالات التي نتعرّض فيها للإساءة، ومعرفة متى يحين وقت الرحيل، ومتى يحين وقت البقاء، ومتى يحين وقت طلب المساعدة. إن لم نتمكّن من الثقة بأنفسنا بهذه الطريقة، فلن نثق أبدًا بشخصٍ آخر. قد نتظاهر بأنّنا نثق به، ولكنّ ثقتنا لن تكون ثقةً حقيقيّة.

كيف نبني هذا النوع من الثقة بأنفسنا؟ نبدأ أوّلًا **بالإصغاء** إلى نظام الرسائل الداخليّ الخاصّ بنا وتصديقه. سنخوض في هذا الموضوع بشكلٍ أوسع في الفصول اللاحقة. أمّا الآن، فعلينا أن نعرف أنّ ما يحدث في داخلنا في غاية الأهمّيّة. وإهماله هو شكلٌ من أشكال إهمال الذات الذي قد يرقى إلى حدّ الإساءة إلى الذات. لكنّ معظمنا، كما ذكرنا سابقًا، تعلّم أن يتجاهل ما يحدث في داخل الذات لصالح ما يحدث خارجها.

ثانيًا، حين يصبح من الممكن أن نستوعب التجارب الخارجيّة ونعالجها في داخلنا، علينا أن نثق بأنّنا سنستجيب لتلك المعلومات عبر اتّخاذ القرارات الصائبة والمناسبة. بهذه الطريقة، سنغوص في داخل أنفسنا بما يكفي لاتّخاذ الخيارات التي ستحمينا وتساعدنا. بعبارةٍ أُخرى، إذا اكتشفتُ من خلال الملاحظة والحدس أنّ بعض الأشياء حقيقيّة، فعليّ التصرّف على أساس أنّها حقيقيّة، لا تجاهلها أو إهمالها أو إرسالها إلى اللاوعي لتعتمل بصمت بما يفاقم المشكلة لاحقًا.

## السماح للآخر بكسب الثقة (3)

يعتقد الإنسان الطيّب عادةً أنّ مسؤوليّة القيام بأعمال الآخر كلّها تقع على عاتقه، فيتولّى بشكلٍ كاملٍ الحبّ، والعطاء، والدعم، وحتّى التخطيط

الماليّ. وهو بهذه الطريقة لا يشعر بأنّه محبوبٌ حبًّا حقيقيًّا، لكنّه يفترض في لاوعيه أنّه لن يكون كذلك في أيّ حال. لذلك، بدلًا من المخاطرة باكتشاف أنّ الحبّ ليس حقيقيًّا، يكتفي بالوهم المريح الذي يزيّن له أنّه إذا قام بكلّ الأعمال بالنيابة عن الآخر، فسيشعر بأنّه محبوب. لكنّ الأمر لا ينجح لأنّ الإنسان الطيّب يعلم أنّ الآخر لا يعطي، ولا يظهر مودّة، ولا يعبّر عن مشاعره، ولا تعنيه العلاقة إلّا بمقدار ما تلبّي احتياجاته. ولكنّ الإنسان الطيّب يستمرّ في بناء كلّ الجسور، لأنّ التوقّف يعني الاضطرار لمواجهة هذه الحقائق.

يجب في المراحل الأولى لبناء أيّ علاقة ترك مجالٍ كافٍ للآخر لإظهار ما لديه، وإعطاؤه ما يكفي من الوقت والمساحة لمعرفة ما إن كان سيقوم من جهته ببناء نصف الجسر بينكما. هل يشعر بالحبّ؟ دعه يظهر ذلك، فإن لم يفعل، فلا تفترض أنّه يكنّ لك حبًّا. هل هو مُخلصٌ لك؟ دعه يثبت ذلك بالأفعال، والكلمات، والمواقف. وإن لم يتمكّن من ذلك، فهذا يعني أنّه ليس مُخلصًا. هل يملك المهارات التي تفترضها العلاقة، كما نشير إليها في الفصل الرابع؟ حسنًا، دعه يظهرها لك. إن لم يتمكّن من إظهار تلك الصفات، فلا تحاول الحلول مكانه في ذلك. راقب ما سيفعل شريكك، فمهما كان ذلك، يكون حقيقةً ماثلةً بوضوحٍ أمامك.

## تلقّي الهديّة المُقدّمة (4)

أخيرًا، ما تتطلّبه الثقة هو القدرة على رؤية الحقيقة الماثلة أمامك. إذا اكتسبت شريكتك ثقتك، فلتتوقّف عن التدقيق في هاتفها. هل سبق لها أن راسلَت أحدًا بعباراتٍ غراميّة؟ لا؟ لماذا تعتقد أنّها ستفعل ذلك الآن؟ إن لم تضعك في موقفٍ مُحرجٍ أمام الآخرين قطّ، فتوقّف عن محاولة استباق نيّاتها الشرّيرة المُفترضة ومُعاقبتها عليها. إذا أظهرت

لك زوجتك المودّة دائمًا، فلا تفترض أنّ عدم رغبتها في مُمارسة الجنس ذلك المساء يعني فجأةً أنّها لا تحبّك. ردود فعلك هذه لها علاقة بعدم ثقتك بنفسك، لا بحقيقة الآخر الماثلة بوضوحٍ أمامك. لقد استحقّت شريكتك ثقتك، فامنحها إيّاها، أو اطلب من معالجٍ نفسيٍّ مساعدتك على فهم أسباب عدم ثقتك بنفسك.

من ناحيةٍ أخرى، إن كانت الحقيقة الماثلة أمامك تدلّ على الإساءة، أو اللامبالاة، أو الفظاظة، أو عدم اللياقة تجاهك، فثق بأنّ ما تراه حقيقيّ، واستجب له بقرارٍ حقيقيٍّ يُحدث فرقًا حقيقيًا في حياتك. إنّنا نبني الثقة بذاتنا من خلال ملاحظتنا كيف تعتني ذاتنا بنا. وهي تفعل ذلك باتّخاذ قراراتٍ فعليّةٍ للعناية بالنفس تعكس بدقّة السياق الذي دفعنا إليها.

لا ثقة بدون المكوّنات المذكورة أعلاه. الثقة لا تأتي في صندوقٍ جميل يُسمّى الحبّ. الثقة تُكتسب. أمّا الحبّ فهو هديّةٌ جاهزة. لا تحتاج إلى اكتساب الحبّ، فهو يُمنح لك. ولكنّ نجاح أيّ علاقةٍ رهنٌ باكتساب كلٍّ من الطرفَين الثقة بالطرف الآخر.



# 11

# الشعور بالذنب شعورٌ جيّد

هذه الفكرة ليست من ابتكار الطيّبين وحدهم، لأنّ العالم بأسره تقريبًا يعتقد بصحّتها. فالشعور بالذنب يُعتبر بمثابة مُرشد، ولا سيّما بالنسبة للإنسان الطيّب. معظمنا تعلّم أنّ الشعور بالذنب ينبئنا بارتكابنا خطأً ما، وبالتالي، يُعدّ الذنب مُرشدًا هامًّا ومُقدّسًا لأفعالنا. ولكنّ هذه مُجرّد أكذوبةٍ أُخرى.

المشكلة في هذه الأكذوبة أنّ معظم الناس، لئن أصغوا، فسيصغون إلى صوت الإحساس بالذنب قبل أن يصغوا إلى المُرشدَين الأكثر صدقًا: الشغف والتعاطف. حتّى إذا قمنا بما يؤذي الآخرين، فالتعاطف الحقيقيّ هو ما سيدفعنا إلى إصلاح الخطأ الذي ارتكبناه، لا الإحساس بالذنب الذي يستهلك طاقتنا بجلد الذات. سنتعرّف أكثر في الفصول اللاحقة إلى الشعورَين المُرشدَين الحقيقيَّين، لكن علينا أن ندرك حاليًّا أنّ في داخلنا مشاعر مُرشدة أصدق بكثير من الشعور الذنب.

الإحساس بالذنب يقول لنا ما يجب علينا فعله أو عدم فعله، وما كان علينا أو لم يكن علينا فعله، بناءً على القواعد التي وضعتها ثقافةٌ أو عائلةٌ أو منظومةٌ أُخرى. الإحساس بالذنب لا يقول لنا ما إن كنّا صادقين

في الخدمة التي نقدّمها للآخر، وما إن كنّا نسلك طريق الحقيقة في خياراتنا، وما إن كنّا نتعرّض للاستغلال أم لا، وحتّى ما إن كنّا نكترث حقًّا للشخص أو الوضع الذي يثير فينا الإحساس بالذنب. كلّ ما يقوله لنا الإحساس بالذنب هو ما إن كان علينا القيام – أو عدم القيام – بشيءٍ ما، بالاستناد إلى القواعد الخارجيّة التي قبلناها بمثابة بدائل من المشاعر المُرشدة الحقيقيّة. وإن كنت تعيش في هويّة الشخص الطيّب، فإنّ هذه القواعد تنطبق عليك أكثر بكثير ممّا تنطبق على الآخرين.

## الذنب يتحكّم بحياتك

الإحساس بالذنب شكلٌ من أشكال القلق يثير اضطرابًا كبيرًا في نفس الطيّبين، ويحمل إليهم رسائل كاذبة حول واجباتهم، فيحمّلهم مسؤوليّة رفاهيّة الآخرين بشكلٍ يضاهي الواقع بأشواط. هؤلاء الطيّبون يتحكّم بهم اعتقادٌ مُشوّهٌ بأنّهم مسؤولون بالكامل عن مشاعر الأشخاص الذين في حياتهم ورفاهيّتهم.

هذا الشعور بالذنب يسبّب للإنسان الطيّب عذابًا بالمعنى الحرفيّ للتعبير، وكأنّه مسدّسٌ يصوّبه خاطف إلى رأسه مُهدّدًا إيّاه بقتله إن لم يلتزم بأوامره. ولكنّ الإنسان الطيّب لا يرى خطأً في الشعور بالذنب، بل يرى نفسه هو المخطئ إذا ما فكّر في أيّ شيءٍ لا يريده الإحساس بالذنب أن يفكّر فيه.

عندما أتعامل مع أصحاب هويّة الإنسان الطيّب، غالبًا ما أسمعهم يقولون «لا أستطيع التحدّث عن هذا الأمر. أشعر كأنّ والدتي تسمعني». فقد بلغ التزامهم بما تدرّبوا عليه حدّ اعتبار مجرّد الحديث عن أحد الوالدَين بمثابة خيانةٍ مُطلقةٍ لقواعد النظام العائليّ. فالإنسان الطيّب يحمل على عاتقه كلّ إحساسٍ بالذنب بالنيابة عن هذه العائلة.

وتحميل جزء ولو صغيرًا من هذا الشعور لأصحابه الحقيقيّين يُعدّ خيانةً لدور العائلة، ما يجعل الإنسان الطيّب يشعر بعذاب الإحساس بالذنب المضني.

القواعد التي يشعر الإنسان الطيّب بأنّ عليه اتّباعها غالبًا ما تكون بعيدةً عن العقلانيّة. فعدم تقديم مساعدة ماليّة لأحد أنسبائه بعدما فقد هذا الأخير وظيفته يسبّب له أيّامًا وحتّى أسابيعَ من العذاب، إلى أن ينتهي به الأمر بأن يقدّم له المال. وحتّى حين يتّصل به نسيبه ويترك له رسائل صوتيّة تملأها الكراهيّة والإساءة للتلاعب به والضغط عليه لدفع المال، يظلّ الإنسان الطيّب يشعر بأنّ عليه الرضوخ، ليس لأنّه يعتقد أنّ ذلك عملٌ صائب، بل لأنّ الإحساس بالذنب يعذّبه.

أن تترك الزوجة زوجًا مُسيئًا هو أمرٌ يبدو مستحيلًا بالنسبة إليها، ليس لأنّها لا تتوقّع منه مزيدًا من الإساءات، بل لأنّها تعتقد في لاوعيها بأنّها تستحقّها. هي كذلك تشعر بالقلق من أنّ رحيلها قد يجرح مشاعر مَن يسيء إليها، ما سيجعلها تشعر لاحقًا بأنّها مُذنبة. قول الابن (أو الابنة) «لا» لوالدين نرجسيّين (الكثير من الطيّبين تربّوا على أيدي آباءٍ وأمّهاتٍ نرجسيّين) استغلّاه وأساءا إليه طوال حياته يبدو مستحيلًا لأنّ «هذه أمّي وعلى المرء أن يفعل ما تريده أمّه»، هذا هو الشعار الذي تعلّم الإنسان الطيّب ترداده لوالدَيه منذ طفولته، ولا يزال يردّده لتجنّب الشعور بالذنب الذي سيسيطر عليه إذا قال «لا».

حين يكون المدير في المؤسّسة إنسانًا طيّبًا، سيتحكّم به موظّفوه بالمعنى الحرفيّ للتعبير. وحين يكون الطفل إنسانًا طيّبًا، يُنظر إليه عادةً على أنّه «أكبر من سنّه»، ويُحمَّل مسؤوليّات يجب ألّا يحملها أيّ طفل. في أفضل الحالات، حين يكون الزوج(ة) إنسانًا طيّبًا يخدم شريكته حتّى الإرهاق، ويسعى لسدّ كلّ الفجوات في العلاقة، ويقوم بكلّ ما هو مطلوب من أعمال، ويشعر بالذنب باستمرار لأنّه لا يستطيع القيام

بأكثر ممّا يقوم به. أمّا في أسوأ الحالات، فسيتحمّل كلّ أنواع الإساءة العاطفيّة أو الإهمال. وحين يكون الأخ(ت) إنسانًا طيّبًا فسيعتني وحده بالوالدَين المُسنَّين، وحتّى إذا طلب المساعدة من أفراد العائلة الآخرين، فلن ينالها، لأنّ واجبه هو تحمّل المسؤوليّة، ولن يقبل أحد بخلاف ذلك.

الإنسان الطيّب في مأزقٍ كبير، ويتحمّل الأوزار في أمورٍ لا تخصّه، لكن لا هو ولا الآخرون يرون ذلك. الشعور بالذنب هو المشكلة، فكلّ ما يعانيه الإنسان الطيّب سببه الشعور بالذنب، هذا الشعور الذي تعلّمنا جميعنا أن نعتبره شعورًا جيّدًا.

تعلّمنا الاعتقاد بأّن الشعور بالذنب هو أحد أفضل الحلول لمحاربة الشرّ. ففي نهاية المطاف، إن لم يشعر الشخص بالذنب أبدًا، فهذا يعني أنّه سيّئٌ جدًّا، أليس كذلك؟ لذا فإنّ الإنسان الطيّب المسكون بالإحساس بالذنب لن يتخلّى عنه بسهولةٍ وبدون مقاومة، لئلّا يصبح شخصًا سيّئًا. لذلك فإنّ عمليّة الشفاء من الشعور بالذنب لن تخلو من بعض المقاومة. لكنّ سيطرة هذا الشعور بالذنب هي فعلًا المشكلة، وليست الحلّ. وفي الواقع، يمنعنا الشعور بالذنب من العيش من خلال المُرشدَين الحقيقيَّين، ألا وهما الشغف والعطف، اللذَين يسمحان لنا بأن نبني مع أولئك الذين نختار خدمتهم أعمق الصلات المُمكنة في العلاقات الإنسانيّة.

# 12

# البراءة مُقدّسة

في الأطفال، كما في صغار الكلاب والهررة، شيءٌ من اللطافة والبراءة. فهم حديثو العهد بهذا العالم ولم يتلوّثوا بأوساخه بعد. ومن أبشع الجرائم إلحاق الأذى بهؤلاء الأبرياء الصغار. ومن أسوأ ما قد يحدث للأطفال أن يفقدوا براءتهم.

ولكنّ أطفالًا كثيرين يفقدون براءتهم بسبب مُقدّمي الرعاية الذين أساؤوا معاملتهم وأهملوهم ولم يعرفوا أن يكونوا آباءً وأمّهات صالحين، وكانوا يعانون اضطراباتٍ عقليّة، أو يدمنون المخدّرات والكحول، أو لم يتكيّفوا مع الحياة. لا أحد منّا يريد ذلك. والكثيرون منّا يعتقدون أنّ الطفل، إذا فقد براءته في سنٍّ مُبكرة، فالضرر اللاحق به سيستمرّ مدى الحياة. ولكنّنا شهدنا أيضًا حالات تحوّلت فيها البراءة المفقودة إلى بطولة، حين يتمكّن الطفل الذي يكبر من إنقاذ حياته وروحه، وحمل النور والشفاء إلى الآخرين.

أمامنا إذن جانبٌ في غاية الدقّة علينا أن نسبره هنا. هل المشكلة الحقيقيّة هي في فقدان البراءة أم في فقدان الذات الحقيقيّة؟ نحن نميل إلى الاعتقاد بأنّ البراءة مُتّصلة بالأخلاق. فالشخص البريء صالح،

والشخص غير البريء مُذنب. صلة الطيبة بالبراءة تعني أنّ الناس الصالحين أبرياء من الأفعال السيّئة. هذا التعريف للبراءة يقودنا، حين نحاول فهم كيفيّة العيش في هذا العالم، إلى طريقٍ خاطئ.

هذا الطريق خاطئ لأنّنا نظنّ أنّ علينا ألّا نقوم بأيّ عملٍ «سيّئ» خلال سلوكه، ولأنّه ينفي أنّ وجود المُنعطفات أمامنا الهدف منه تحقيق يقظتنا، ولأنّ الأجندات الثقافيّة والعائليّة والاجتماعيّة حول ما هو جيّد وما هو سيّئ ببساطة ليست واقعيّة.

الواقع أنّ الطيّبين اقتنعوا بالخرافة الثقافيّة المُتعلّقة بالبراءة، وحدّدوها على أنّها طيبةٌ بحت، وهم يفنون أنفسهم من أجل الوصول إليها. فماذا لو كانت تلك البراءة التي تُفرحنا لدى الأطفال وصغار الكلاب والهررة مزيجًا من اللطافة المُفرطة والعفويّة؟ ماذا لو كانت البراءة الفعليّة الوحيدة هي العفويّة؟ وماذا لو أنّ التصرّف على طبيعتنا أكثر ما قد يقرّبنا من البراءة؟

## ما يُسمّى «معركة الخير»

تعلّمنا الأساطير التي نتناقلها أنّ الشرّ يعيش داخلنا، وأنّه إن لم نحاربه دائمًا فسيفترسنا أحياءً ونصبح أشرارًا، أي سنصبح ما نحن عليه في الحقيقة. تعلّمنا أنّ هذه المعركة بين مشاعر الشخص وأفكاره هي «معركة الخير». هذا الصراع بين الخير والشرّ يأخذ أبعادًا هائلة في العقل الباطن للإنسان الطيّب. ولكن كيف يمكن للإنسان أن يحارب عواطفه وأفكاره ويخرج من المعركة مُنتصرًا؟ هذا مستحيل! الواقع أنّ هذا الصراع ليس إلّا نوعًا آخر من الكبت.

إنّ مواصلة كبت المشاعر والأفكار التي تريد يوميًّا الصعود إلى السطح تستهلك الكثير من الطاقة. لذلك من المُحتمل أن يُصاب الإنسان

الطيّب بالتعب معنويًّا وجسديًّا، وحتّى بالاكتئاب. وإذا أضفنا ذلك التعب إلى استنزاف الطاقة الناتج عن قيامه بالكثير من الأعمال لأجل الآخرين، وهي أعمالٌ لا يرغب في القيام بها في الحقيقة، فليس مُستغربًا أنّ إحدى أولى العبارات التي يقولها الإنسان الطيّب حين يبلغ العلاج النفسيّ أنّه مُرهق، فهو مُرهقٌ حقًّا.

فضلًا عن ذلك، فإنّنا حين نكبت شعورًا، إنّما نكبت معه مشاعر عدّة. من الصعب مثلًا الشعور بالفرح فيما نكبت الغضب. من المستحيل كبت انفعالٍ واحدٍ فقط، فهذا الانفعال يؤثّر حتمًا على نفسيّة الشخص ككلّ. وعدا عن أنّ النفسيّة تعتاد الكبت، نحن في الحقيقة لا نعرف الحجم الحقيقيّ لما نكبته. ولكن يمكننا أن نتأكّد من أنّنا إذا اعتدنا الكبت، فنحن نشقّ طريقنا إلى الإرهاق والاكتئاب. وفي الخلاصة فإنّ معركة الخير لا تبشّر بالكثير من الخير.

## الإنسان الطيّب البريء

إنّ شخصيّة الإنسان الطيّب في أشدّ تجلّياتها تنطوي على رغبةٍ عميقةٍ في البراءة كما تصوّرها الأساطير الثقافيّة حول النقاء المُطلق. هذا النوع من البراءة يضمن أنّ الإنسان الطيّب لن يُضطرّ أبدًا إلى اعتبار نفسه غير جديرٍ بالتقدير، ويحقّق له ذلك الشعور بالانتماء الذي يتوق إليه. إذا استطاع بلوغ هذا القدر من النقاء، فلن يرفضه أحدُ بعد ذلك أبدًا، ولن يخشى أن يتخلّى أحدٌ عنه، وسيتأكّد إلى الأبد من قيمته. لا شكّ في أنّ هذه المساومة هي في الأغلب على مستوى اللاوعي، لأنّ الإنسان الطيّب يعرف جيّدًا أنّه ما من أحدٍ مثالي. ولكن عندما نبدأ حقًّا بالوصل بين النقاط، نجد أنّ هذه المساومة هي نقطة الانطلاق لكلّ المساومات الأُخرى.

عندما نتعامل مع تعريف البراءة هذا، لا نفسح أيّ مجالٍ لإدراك طريق الحياة المُتعرّج أو تقبّله. هذا الطريق المُتعرّج يتضمّن كلّ خطأٍ ارتكبناه. وكثيرٌ من تلك الأخطاء كانت دروسًا قيّمة لنا، فقد علّمتنا أين نرسم الحدود، وكيف نوازن أنفسنا، ونحدّد ما نملكه – أو لا نملكه – من مهاراتٍ ومواهب، حتّى إنّها علّمتنا كيف نحبّ. ولكنّ الإنسان الطيّب يعتبر أنّ كلّ خطأٍ هو هدرٌ للوقت والطاقة وخسارةٌ للتقدّم الذي كان يمكن تحقيقه. وهدفه هو دائمًا فعل الصواب لا الاستفادة من التجربة. إنّ هذا التعريف للبراءة يؤدّي فقط إلى إضعافنا أكثر، ويبقينا في وحول الإحساس بالذنب وتأثيره السيّئ على قراراتنا.

## تغيير تعريف البراءة

إنّ تعريف البراءة على أنّها النقاء المُطلق ينبع من نموذج «الصالح والشرّير» الذي، كما رأينا، لا يمكن التأكّد من صحّته، فضلًا عن أنّ هذا التعريف يفترض وجود درجةٍ من الصلاح أو الخير يمكن للجميع رؤية أنّها غير واقعيّة. هذه البراءة مُستحيلة التحقيق، عدا عن أنّها تشجّع التفكير الذي ينفي الذات، حتّى إنّه يسيء إليها.

لكنّنا إذا استطعنا اعتبار البراءة على أنّها حقيقة الذات التي نتمتّع بها عند الولادة، فستكون هذه البراءة مُقدّسة، لأنّها ستحفّزنا على أن نكون صادقين وحقيقيّين وأن نحترم حقيقة أطفالنا بصفتها شيئًا مُقدّسًا. وآنذاك يمكننا أن نبدأ بتربية أطفالنا وفقًا لحقيقتهم، لا وفقًا لمفهومٍ مُتخيّلٍ للطيبة يستحيل تعريفه. وسنكون كجماعةٍ قادرين على الخروج من نموذج «الصالح والشرّير» والدخول في نموذج «الحقيقيّ والمُزيّف»، وسنتمكّن آنذاك من العيش وفقًا لطبيعتنا الصادقة.

# 13

# أنت مسؤولٌ عمّا أشعر به

السؤال الأوّل: من المسؤول عمّا تشعر به؟ إن كانت إجابتك «أنا»، فهذه الإجابة الصحيحة. عندما يُطرح علينا هذا السؤال، فإنّ معظمنا يفهم، أقلّه على المستوى الفكريّ، أنّنا نحن المسؤولون عمّا نشعر به. ومن المُسلَم به عمومًا أنّنا إذا سألنا جين مثلًا من المسؤول عمّا يشعر به بروس، فستجيب بأنّه بروس. ولكن لعلّ جين لا تعيش بهذه الطريقة، فهي في الواقع ربّما تقضي أيّامها تأخذ كلّ أشكال الحيطة لتفادي إزعاج بروس بأيّ شكلٍ من الأشكال.

إحدى الأكاذيب الأساسيّة التي يجرّنا فيها الشعور بالذنب عندما يريد التحكّم بنا هي الكذبة المُتعلّقة بمشاعر الآخرين. لنقل مثلًا إنّ باربرا حائرةٌ في كيفيّة تصرّفها مع والدتها: «أعلم أنّ أمّي ستمضي الرحلة كلّها وهي غاضبةٌ منّي، وستوجّه إليّ أبشع الألفاظ، لكنّني سأشعر بالذنب إن لم أصطحبها لأنّني لا أريد أن أجرح مشاعرها. أظنّني سأصطحبها معي في هذه الرحلة». في البداية، نجد هنا أنّ باربرا تساوم عبر المبالغة في محاولة التعويض عمّا ألحقته بها أمّها من إساءة، فهي تفضَل تحمّل الإساءة منها على الشعور بالذنب تجاهها. لذلك ستصبّ تركيزها أوّلًا

على إنجاز ما يفرضه عليها الإحساس بالذنب. كذلك نجد اعتقادًا خاطئًا بأنّنا قادرون فعلًا على جرح مشاعر شخصٍ آخر.

## هل لدينا القدرة على جرح مشاعر الآخرين؟

تعلّمنا جميعًا أنّ لدينا القدرة على جرح مشاعر الآخرين، ولكنّ هذا أيضًا كذب. نحن لا نملك القدرة على جرح مشاعر الآخرين ولم نملكها قطّ. فمشاعر الشخص الآخر تعود بالكامل لذلك الشخص، وهي نتيجةٌ للأحداث والتجارب الداخليّة التي يمرّ بها. إنّ تفاعل الأشخاص مع المُحفّزات الخارجيّة مبنيٌّ على ما يجري في داخلهم، أي هويّتهم، وعلى ما يسمحون بأن يدخل وعيهم، والمشاعر التي ينكرونها، وكيف يظنّون أنّهم يجب أن يردّوا، وما إلى ذلك.

مشاعر ماري تقوم بردّ فعل على أمرٍ قام به جو، وهو مُحفّزٌ خارجيّ، ولكنّ هذا لا يعني أنّ جو هو من سبّب لها ردّ الفعل هذا. سبب كلّ انفعالٍ داخليّ وليس خارجيًّا. هذا لا يعني أنّه يحقّ لنا تعمّد الإساءة إلى الآخرين، فنحن فعلًا مسؤولون عمّا نفعله، لكنّنا لسنا مسؤولين عن ردّ فعل الآخرين على ما نفعله.

## فكرةٌ من الصعب تقبّلها

من الصعب على معظم الطيّبين تقبّل فكرة أنّنا لا نستطيع جرح مشاعر الآخرين، لأنّهم عاشوا حياتهم كلّها يعتقدون أنّهم مسؤولون بالكامل عمّا يشعر به المحيطون بهم. وهذا لا يحدث فقط عندما يفعلون شيئًا يندمون عليه، بل إنّه شعورٌ يلازمهم باستمرار. وبتعبيرٍ آخر، يعتمد الأشخاص الآخرون في حياتهم بالكامل على الإنسان الطيّب لضمان رفاهيّتهم. هذا ما يراه الإنسان الطيّب، سواء أكان صحيحًا أم غير صحيح.

لعلّ عائلتهم الأولى هي التي وضعتهم في هذا الموقف، ولكنّهم لاحقًا، قد يعلّمون آخرين من غير عائلتهم الأولى أن يضعوهم في هذا الموقف. لذا، حين تتعرّف كاثي إلى كارن، قد تبدأ على الفور بالوقوف إلى جانبها، حتّى بطرق لم تألفها كارن من قبل. قد تشعر كارن بأنّها محظوظةٌ بالعثور على صديقةٍ تقف دائمًا إلى جانبها، لدرجة أنّها لا تدرك حتّى أنّ كاثي لا تسمح لكارن قطّ بأن تقف إلى جانبها. إنّهما تقصدان دائمًا المطعم أو المسرح الذي ترغب كارين في أن تقصده، لأنّ كاثي تقول لها دائمًا «كما تريدين». وإذا سألت كارن كاثي كيف كان يومها، تجيب كاثي «أنا بخير»، أو «كان جيّدًا»، أو تقدّم جوابًا عامًّا وغامضًا، ثمّ تغيّر الموضوع لتسأل كارن كيف كان يومها.

قد تنزلق كارن إلى أسلوب ملء الصمت بالحديث عن حياتها ومشاكلها بسهولة كبيرة لدرجة أنّها لا تدرك أنّ كاثي لا تتحدّث عن حياتها ومشاكلها أبدًا. ولكنّ كاثي تعتقد أنّ من الأنانيّة أن تطلب أيّ شيءٍ من كارن، وهي تكاد لا تلاحظ أنّ هذه العلاقة أصبحت من طرفٍ واحد. ويستمرّ هذا الأمر إلى أن تواجه كاثي صعوبات حقيقيّة في زواجها وتحتاج إلى صديقةٍ لتبوح لها بمكنونات صدرها، فتحاول فتح الباب برفق لتخبر كارن عن مشاكلها وزوجها، ولكنّ هذه الأخيرة اعتادت نمط العلاقة بينهما لدرجة أنّها لا تلاحظ مُحاولات كاثي الخجولة لخوض الحديث. وإذا وصل الأمر بكاثي إلى أن تقصد مُعالجًا نفسيًّا، فستقول إنّ كارن وأمثالها من الأشخاص في حياتها لا يهتمّون بها على الإطلاق، وإنّها تهتمّ بالجميع بدون أن يبادلها أحدٌ الاهتمام. ما لا تعرفه كاثي هو أنّها المسؤولة عن ذلك لأنّها هي التي علّمت كارن والآخرين كيفيّة التعامل معها. نحن نعلّم الآخرين كيفيّة التعامل معنا من خلال الأشياء التي نتحمّلها ونشجّع على استمرارها في أيّ علاقة، لتلي ذلك الرقصة التي يتّفق الطرفان بصورةٍ لاواعيةٍ على أن تكون نمطًا لعلاقتهما. كانت

كاثي خائفةً باستمرار من أن ترتكب خطأً يفسد هذه العلاقة، لذلك دأبت ببطءٍ وبغير قصدٍ منها على تعليم كارن أن لا تسأل عنها، وإذا ما فعلت، أن لا تتوقّع إجابة.

## ما الخطأ الذي ارتكبتُه؟

إنّ سؤال «ما الخطأ الذي ارتكبتُه؟» الذي يردّده الإنسان الطيّب قد يؤذيه، لأنّه يعني أنّه سيبذل جهدًا مُضنيًا في المساومة للحفاظ على العلاقة كما هي. الخوف من ارتكاب الخطأ يعني أنّ على الإنسان الطيّب أن يرهق نفسه للتأكّد من أنّه ليس أنانيًا، وأنّه يعطي باستمرار، ومُستعدٌّ للوقوف دائمًا إلى جانب الآخر. وهذه الرقصة مع الشعور بالذنب تؤدّي بالإنسان الطيّب، حتى في العلاقة المُستقرّة، إلى أن يهمل ذاته بما يصل إلى حدود الإساءة إلى تلك الذات. عندما تكون العلاقة مُسيئةً بأيّ شكلٍ من الأشكال، فإنّ هذه الرغبة في أن يعرف المرء ما الخطأ الذي يرتكبه قد تكون خطيرةً جدًّا، بل قاتلة. عندما يُسأل الإنسان الطيّب عن سبب بقائه في علاقةٍ مُسيئة، لن يأخذ في الحسبان أنّه مسؤولٌ عمّا يفعله به الشخص الذي يسيء إليه. وفي هذه الحالة، سيبقى معه لأنّه لا يزال يحاول أن يفهم ما الخطأ الذي ارتكبه. والمساومة تكون أنّه إذا عرف ما الخطأ، فسيكفّ عن ارتكابه، وسيصبح كلّ شيءٍ على ما يُرام.

## ما المشكلة إذا حمّلنا أنفسنا مسؤوليّة ما يشعر به الآخرون؟

الاعتقاد بأنّنا مسؤولون عن انفعالات الآخرين، في أحسن الأحوال، يدفعنا في دوّامةٍ من القلق، ويحثّنا على اتّخاذ العديد من القرارات السيّئة. والذين يصدّقون أكذوبة أنّهم مسؤولون عمّا يشعر به الآخرون يحملون

عبء هذا القلق الدائم. فهم يخشون باستمرار أن يكونوا جرحوا – أو سيجرحون – مشاعر شخصٍ ما، أو أن يقوموا بما يثير غضب شخصٍ ما أو استياءه، أو أنّهم لا يفعلون ما يكفي لإسعاد الآخرين، وما إلى ذلك... ويتّخذون كلّ قراراتهم بناءً على هذا الاعتقاد.

الشخص الذي يعتقد بأنّه مسؤولٌ عمّا يشعر به الآخرون لن يتمكّن من وضع حدودٍ مُناسبةٍ لحماية عائلته من الإساءة، أو النصّابين، أو مصّاصي الدماء بالمعنى النفسيّ للتعبير، أو الراغبين في استغلاله. فوضع الحدود يعني أنّه يعتني بمشاعره الخاصّة لا بمشاعر الآخرين.

ولكنّنا رأينا أنّ هذه أكذوبة، ليس فقط لأنّ من المستحيل أن يعتني شخصٌ بمشاعر شخصٍ آخر، بل لأنّها تشجّع على الإساءة إلى الذات. إن لم نعتنِ بأنفسنا لأنّنا مشغولون جدًّا بمحاولة الاعتناء بالآخرين، فنحن نسيء إلى عواطفنا لأنّنا نخدع أنفسنا بتصديق أكذوبة أنّ مشاعرنا غير مهمّة، على عكس مشاعر الآخرين، كما نسيء إلى أنفسنا ذهنيًّا لأنّنا نعطّل ما نملكه من حدسٍ وملاحظةٍ وحسٍّ سليم للتركيز على الاعتناء بالآخرين، وجسديًّا لأنّ القلق الدائم يرهق قدرات الجسم ووظائفه بشدّة. فنحن ننخرط كليًّا في إهمال أنفسنا، وحتّى في إنكار أنفسنا سعيًا وراء القدرة الوهميّة على الاعتناء بالآخرين.

عندما نبدأ بقول الحقيقة لأنفسنا، ندرك أنّ الرحلة إلى الذات الحقيقيّة هي رحلةٌ يكون فيها للذات الأهمّيّة عينها التي نعطيها للآخرين، وأنّه لا يمكننا أن نكون مسؤولين فعلًا إلّا عن ذاتنا.

# 14

# أكذوبة الإخلاص

«إنّها مُخلصةٌ جدًّا»، «كان مُخلصًا لي منذ البداية»... هذه هي العبارات التي يقولها الناس والتي تهدف إلى وصف جانبٍ واحدٍ على الأقلّ من طيبة شخصٍ ما. يُعدّ الإخلاص من أفضل السمات التي يمكننا أن نتمتّع بها. ومع ذلك، رأينا جميعًا حالات كان فيها الإخلاص قاتلًا، حرفيًا.

لعلّك سمعت بتجربة ميلغرام التي أجراها عالم النفس في جامعة يال، ستانلي ميلغرام، حيث طلب شخص ذو سلطة من المشاركين التصرّف بما يتنافى وضميرهم، وذلك بتوجيه تيّارٍ كهربائيٍّ صاعقٍ نحو شخصٍ يجلس في غرفةٍ أُخرى. يناقش عالم النفس هذه التجربة بالتفصيل في كتابه الصادر عام 1974 بعنوان «الانصياع للسلطة: رؤية تجريبيّة». بقي المشاركون في التجربة مُخلصين عمومًا للشخص ذي السلطة بدلًا من اتّباع قيمهم الخاصّة. بالطبع، لم يُصعق الشخص الجالس في الغرفة الأُخرى، لكنّ المشاركين ظنّوا أنّهم يصعقونه.

العديد من المعاجم يفسّر «الإخلاص» على أنّه «الوفاء». عندما نكون أوفياء، نلتزم بالواجبات التي كُلّفنا بها، ونفي بوعودنا. ظاهريًا، تبدو هذه من الميزات الجيّدة التي يجب تطويرها، لكنّ أصول هذه

الميزة تجعلها خطيرة بالنسبة إلى عامّة الناس. فالإخلاص من مبادئ الجيش الأساسيّة، حيث إنّ عدم الإخلاص يعني أن يعرّض الجنديّ حياته وحياة الآخرين للخطر. والشخص الذي يتمتّع بهذا النوع من الإخلاص يمكن اعتباره بطلًا، فهو ينقذ حياة العديد من الأشخاص.

ولكن عندما يتعلّق الأمر بالحياة المدنيّة التي يعيشها معظمنا، قد يصبح الإخلاص مشكلة. فلنأخذ مثلًا فتاةً صغيرةً تعلّمت أنّ إخلاصها لصديقاتها يعني الحفاظ على أسرارهنّ. هذه الفتاة ستوافق على ألّا تقول لأحد إنّ صديقتها تميل بشدّة إلى الانتحار. قد تشعر بالذنب الشديد عندما تفكّر في أنّ بوحها بذلك يعني أنّها غير مخلصة لصديقتها، ولكنّها قد تشعر بذنبٍ هائلٍ أيضًا إذا انتحرت صديقتها فعلًا.

لَكَم سمعتُ أشخاصًا يعيشون جحيمًا في زواجهم يقولون إنّهم قطعوا وعدًا عندما تزوّجوا بالشخص الذي بات اليوم مصدر تعاستهم، وأنّ وفاءهم لذلك الوعد يمنعهم من ترك ذلك الشخص. إنّهم قبل كلّ شيءٍ آخر، أشخاصٌ مخلصون. قد يقول البعض إنّ هذا أمرٌ جيّد، وإنّنا يجب أن نفي بالوعود التي قطعناها عندما وقّعنا عقدالزواج. إنّ البعض يتمسّك بهذا المبدأ وإنْ أصبحت العلاقة مؤذية.

لنأخذ مثال زوجٍ يقول إنّ زوجته تخونه دائمًا، وإنّه يفعل كلّ ما في وسعه للبقاء معها وإنجاح زواجهما. هذا الرجل يأتي إلى جلسات العلاج وحده لأنّ زوجته ترفض القدوم، بالرغم من أنّ كلَيهما يقولان إنّهما يريدان الحفاظ على زواجهما من أجل أولادهما. كلاهما مخلصان لفكرة أنّ الأولويّة للأطفال، وهذا المبدأ شائعٌ بين الآباء والأمّهات حاليًّا. ولكنّنا نلاحظ هنا من جديد أنّنا مخلصون لنموذج «الصالح والشرّير» ولم نتوقّف للتفكير في نموذج «الحقيقيّ والمزيّف».

عندما نصدّق الكذبة القائلة بأنّ الأولاد أفضل حالًا عندما يبقى الأب والأمّ معًا في علاقةٍ سيّئة، ننسى أنّ أطفالنا يملكون حدسًا مُتطوّرًا

للغاية. وهم في كثيرٍ من الأحيان يعرفون أنّ في البيت خطبًا ما. قد لا يكونون قادرين على تحديد المشكلة، لكنّهم يشعرون بها ويدركون وجودها بحدسهم. وماذا يفعل الطفل عادةً بمشكلةٍ تطفو في الهواء من دون حلّ؟ إنّه يتلقّفها وكأنّها مشكلته الخاصّة. هذا الطفل قد يصبح أكثر قلقًا، أو قد يعبّر عن مخاوفه وغضبه وقلقه بطرقٍ تشكّل خطرًا عليه وعلى الآخرين. وقد يصيبه اليأس والاكتئاب من الحياة لأنّه يشعر بنذير شؤمٍ، ويعلم أنّ في البيت خطبًا ما، وبات يعتقد أنّ الخطب خطبه.

## ما الخطأ في أن تكون مُخلصًا؟

لا يتقبّل الطيّبون فكرة أن يكونوا غير مُخلصين، بحسب فهمهم لهذا التعبير. فمن يقبل وظيفةً عليه أن يكون مُخلصًا لمديره حتّى عندما يسيء هذا الأخير إليه وإلى زملائه. وعلى الإنسان الطيّب أن يكون مُخلصًا لأصدقائه بغضّ النظر عن كيفيّة معاملتهم إيّاه، لأنّ الإخلاص يجعله شخصًا صالحًا، فضلًا عن أنّه، إن كان طيّبًا جدًّا معهم، فسوف يجعلونه صديقًا مُقرّبًا منهم.

وبالطبع، تعلّم الشخص الطيّب أن يكون أوّلًا مخلصًا لوالدَيه اللذين طالباه بالإخلاص قبل كلّ شيءٍ آخر. ربّما فعلا ذلك صراحةً أو بطريقةٍ مُواربة، ولكنّ الجوّ الذي أحاط بعلاقته بهما كان جازمًا في المطالبة بالإخلاص. لهذا أسمع المتعالجين الذين يقصدونني يتحدّثون عن مدى صعوبة علاقاتهم بأقاربهم أو شركائهم أو أصدقائهم، ولكنّهم يشعرون بالذنب لفكرة رسم أيّ حدودٍ بينهم وبين هؤلاء. الصراع الذي يعيشونه يتعلّق بالإخلاص: هم ببساطة لا يستطيعون أن يقولوا «لا»، لأنّ ذلك يعبّر عن عدم الإخلاص، ليس فقط للوالدَين بل أيضًا لقواعد النظام العائليّ.

# القواعد العائليّة

إلى جانب كلّ ما سبق، القواعد. سلوا أيّ شخصٍ تعرفونه عن القاعدة الأهمّ في عائلته التي لا يُعلن عنها صراحةً، وسيجيبكم بسرعة: «كان ممنوعًا علينا الحديث عن مشاعرنا» أو «إن لم تكن أمّي سعيدة، فلا يمكن لأحدٍ أن يكون سعيدًا» أو «البكاء ممنوعٌ في هذا المنزل!» أو «اخفض صوتك! أبوك نائم (والمقصود طبعًا أنّه سكران)». تُفرض علينا قواعد أُخرى تبقى أقلّ وضوحًا، وغير معروفة، ومع ذلك نلتزم بها: «إيّاك أن تحتاج إلى أيّ شيء»، «تظاهر بأنّك غير موجود»... الرسالتان الأخيرتان غالبًا ما يتلقّاهما أولئك الذين نمت لديهم هويّة الإنسان الطيّب، فقد قيل لهم، إمّا صراحةً أو مُواربةً، إنّهم موجودون لخدمة احتياجات الآخرين وحسب، وكلّ احتمالٍ آخر غير وارد.

من غير النادر أن يكون البالغ الذي تعرّض في طفولته للإساءة الجسديّة أو الجنسيّة، بحاجة إلى الابتعاد عن سائر أفراد العائلة فيما يعمل على التخلّص من آثار ما عاناه. ولكن عندما يطالب بتلك المسافة، فإنّ أفراد عائلته سيعترضون، كما سيقول له أصدقاؤه في الأغلب: «هذه عائلتك، لا يمكنك التصرّف معها على هذا النحو».

الولاء للعائلة في مجتمعاتنا أمرٌ أساسيّ. بغضّ النظر عن كيف عاملونا في طفولتنا، وبغضّ النظر عن كيف يعاملوننا حاليًّا بصفتنا أفرادًا بالغين، نحن مدينون بشيءٍ ما لأفراد عائلتنا لمجرّد أنّنا وُلدنا في هذه الديناميّة. وأفراد العائلة مُستعدّون لمواصلة القبول بأكثر أشكال العجز تدميرًا وشناعةً فقط للحفاظ على الإخلاص للعائلة.

إنّ أصعب سمات الإخلاص يمكن العثور عليها في الأشخاص الذين تربّوا على أن تكون لهم هويّة معيّنة وسط عائلة كانت بحاجة إليهم لأداء ذلك الدور. الحقيقة أنّ الطريقة الوحيدة للخروج من هذه الازدواجيّة

هي العثور على خيارٍ ثالث، أي العيش من خلال الذات. هذا الخيار يفترض إعادة تعريف الإخلاص. والفصول الأخيرة من هذا الكتاب تقدّم طريقةً للشفاء تعيد تعريف الإخلاص تعريفًا كاملًا.

## الإخلاص بديل

الإخلاص هو وسيلة لتحكّم الخارج بالداخل. وهو لا ينشأ من ذاتنا الحقيقيّة، بل من خارجنا. إنّه يملي علينا القواعد التي يجب أن تسيطر علينا وإلّا فنحن لا ننتمي إلى العائلة أو المجموعة. وإذا أردنا أن نكون أشخاصًا صالحين، يجب أن نكون مُخلصين. ولكنّ الإخلاص يمكنه أن يتسبّب بمشاكل خطيرة كما رأينا.

قد يقول البعض هنا إنّ المشكلة ليست في الإخلاص، بل في ما/من نحن مُخلصون له. أمّا أنا فأرى أنّ أيّ بديلٍ من حقيقة الذات يشكّل خطرًا على النفس. الإخلاص هو أحد تلك البدائل. **لقد صغنا مفهوم الإخلاص لأنّنا لم نؤمن بقدرة ذاتنا الحقيقيّة على إدارة حياتنا «بطريقةٍ صحيحة»**. نحن نقيس جدارتنا على أساس ما إن كنّا نلتزم – أو لا نلتزم – بالمعايير الصحيحة للإخلاص في الأنظمة والأجندات العائليّة، والقيم المُجتمعيّة أو الدينيّة، والإشارات التي نتلقّاها ونستوعبها. لكنّ تلك المعايير تحافظ على استمراريّة نظامٍ من الأفكار والمُعتقدات الخاطئة. فقيمة الإنسان الحقيقيّة لا يمكن قياسها، إنّها ببساطة جزءٌ من وجودنا.

إنّ التزامنا باستخدام الحدس والتمييز والقدرة على أن نتّخذ يوميًّا قراراتٍ تتوافق والذات الحقيقيّة هو أفضل من الإخلاص. هذا النوع من الالتزام هو شيءٌ يوميٌّ ينبع من القلب. إنّنا نلتزم كلّ يوم لأنّ شغفنا كما قلبنا وعقلنا لا يزال حيًّا ومُنخرطًا تمامًا في هذا الالتزام. نصحو كلّ صباحٍ

ونحن يقظون حقًا لما يتردّد في أعماقنا، لما هو حيٌّ في داخلنا، فننطلق بتصرّفاتنا منه. هذا هو جوهر الالتزام الحقيقيّ.

# 15

# قم بواجبك

من الكلمات الأُخرى التي ارتبطت بالتفاني والطيبة كلمة «الواجب». قيام المرء بواجبه هو من الأمور الصالحة، والذين يؤدّون واجبهم هم صالحون وطيّبون. لكنّ الواجب هو بديلٌ آخر من حقيقة الذات، وشكلٌ آخر من أشكال التحكّم الخارجيّ التي تتعارض واليقظة الداخليّة والوعي في اتّخاذ القرارات. بالتالي، الواجب مجرّد كذبةٍ أُخرى، نشأت عن الاعتقاد بأنّ الناس، إن لم يخضعوا لسيطرةٍ خارجيّة، فسيتصرّفون على طبيعتهم ويكونون أشرارًا.

للناس واجباتٌ مُتعدّدةٌ تجاه الوالدَين والإخوة والعائلة، كما تجاه الأديان والأصدقاء والأحبّاء والأزواج والوظائف والمُديرين في العمل والزملاء، وما إلى ذلك. وإذا أدّوا نحوهم هذه الواجبات، يكونون طيّبين، وإلّا فإنّهم سيكونون سيّئين أو، بالحدّ الأدنى، أقلّ طيبةً من غيرهم. هكذا تجري الأمور.

لا يمكننا إثارة التساؤلات حول الواجب من دون أن نبدو كمن يريد إطاحة المجتمع. الواجب هو، ببساطة، ما «يجب» علينا القيام به. وأيّ تساؤلٍ في هذا السياق يثير شبح الثورة – وحتّى الفوضى – أي ما لا

يمكن القبول به. الواجب يعني أنّ الشخص يعرف ما هو مُتوقّعٌ منه، فيقوم به من دون تردّد. ومفهوم الواجب يتحكّم بتفكيرنا إلى درجةٍ تجعلنا نعتقد أنّنا لا نملك خيارًا.

ولكنّ القيام بالواجب ينطوي على خطر، وهو جهلنا بما يمكننا فعله بالقدر عينه من الطاقة الذي نبذله في سبيل القيام بالواجب، لو كنّا نتصرّف انطلاقًا من حقيقة ذاتنا. الواجب لا ينبع من حقيقة الذات، إنّه سلوكٌ تلقائيٌّ يقوم به المرء لأنّه لزامٌ عليه. نحن بالطبع طيّبون مع عائلاتنا، فهذا ببساطة ما اعتدنا عليه. لكنّنا لم نفكّر في أنّ بوسعنا أن نحقّق لعائلاتنا ما هو أفضل بكثير لو كنّا نعمل لا انطلاقًا من مبدأ الواجب، بل من الشغف والعطف. الواجب هو الواجب، وعلى المرء القيام به. ولكن متى يتسنّى لنا أن نتوقّف لنفكّر في ما قد تملي علينا ذاتنا الحقيقيّة القيام به؟

الإنسان الطيّب يختنق في عباراتٍ مثل «واجب»، و«التزام»، و«يجب عليك»، و«ينبغي بك»، و«يجدر بك...». وقد تعلّم منذ زمنٍ بعيدٍ أن لا يثير المشاكل بالتساؤل عن معاني تلك العبارات. الإنسان الطيّب غارقٌ في الواجب حتّى أذنَيه، ويعرف حقّ المعرفة ما يُفترض به أن يفعله، ويتملّكه شعورٌ قويٌّ بالذنب لمجرّد أن تراوده فكرة أن لا يفعله. ولكن إذا سألتموه عمّا يرغب فيه، فلن يعرف الإجابة. سلوه عمّا يودّ أن يفعله بعد أن يؤدّي واجبه، وسيقول إنّه لا يعرف. سلوه ما أحلامه، يُجبكم إن كان صادقًا بأنّه يريد الابتعاد عن الجميع نهائيًّا، وبأنّه يريد أن يُترك وشأنه. لماذا؟ لأنّه لا يستطيع أن يكون قريبًا من الناس من دون أن يقوم بخدمتهم.

## الرغبة مقابل الواجب

الإنسان الطيّب لا يعرف ما يريد، لأنّه إذا أراد شيئًا، فهذا يعني أنّه أنانيّ. وهو غير متأكّدٍ حتّى ممّن يحبّ ومن لا يحبّ، كما أنّه، لشدّة تركيزه على الواجب، لا يسعى حتّى إلى تحقيق الرضى الذاتيّ، فهو يعمل انطلاقًا من واجبٍ مدفوعٍ بالشعور بالذنب. هذا الإنسان الطيّب «تورّط» في حياة الآخرين إلى حدّ الإرهاق الشديد في بعض الحالات، لكنّ هذا التورّط لا ينبع من جوهرٍ حقيقيّ، بل من الخوف من عدم أدائه الواجب بالشكل الصحيح، أو من عدم إعجاب الشخص الآخر بما قام به، أو من حدوث أيّ مشكلة يتعيّن عليه حلّها. فهو لا يسأل نفسه عمّا إن كان سيتوقّف عن فعل ما يفعله أو كيف ومتى، إذ عليه ببساطة الاستمرار في ذلك إلى ما لا نهاية، لأنّ هذا هو واجبه.

هؤلاء الأفراد قد يراهم البعض غير أنانيّين، ويستحسنون ما يقومون به، ويقدّرون إدراكهم أنّ التضحية ضروريّة من أجل الجميع، ويصفونهم بأنّهم «لا يفكّرون في ذاتهم أبدًا»، أو «لا يطلبون شيئًا من أحدٍ أبدًا»، أو «مُستعدّون للتضحية حتّى بالقميص الذي يرتدونه». هذه الأوصاف صحيحة، فالإنسان الطيّب تعلّم أنّ التفكير في الذات خطأ، وطلب أيّ شيءٍ خطأ، والاحتفاظ بقميصه خطأ.

إنّ الشخص غير الأنانيّ هو شخصٌ لا ذات له، وليس مدركًا لوجود ذاته. ولكن كيف سيعرف المرء ما إن كانت الخدمة التي يقدّمها حقيقيّةً أم لا، إن لم يتمكّن من العثور على مكانٍ للصدق في داخل نفسه؟ إن كان كلّ ما أبذله من عطاء ينبع من مبدأ الواجب، فهل يبقى مكانٌ للعطاء النابع من مبدأ العطف أو الشغف؟ هل سأتعرّف حتّى إلى مشاعر العطف في داخلي إذا كان الواجب هو دافعي الأكبر؟

## ما الضرر في أداء الواجب؟

ربّما تسألون: «ما الفرق بين أن يقوم الشخص بعملٍ لأنّ ذلك واجبه وأن يقوم به بدافع الرغبة الشديدة؟»، فالعمل سيُنجز على أيّ حال، أليس كذلك؟ أحد الفوارق يكمن في صحّة المُعطي، وأعني صحّته العقليّة والمعنويّة والروحيّة والجسديّة. فالشخص الذي يعطي بدافع الشغف والعطف الحقيقيَّين لا يعاني أيّ ضغطٍ أو توتّر، وعطاؤه ينبع مباشرةً من الروح ويتجسّد في العمل. لكنّ الشخص الذي يعطي بدافع الواجب يعاني ضغطًا وتوتّرًا كبيرَين، لأنّ عطاءه ينبع من الشعور بالخشية من أن يكون شخصًا سيّئًا، وبالإحباط الناتج عن عدم القدرة على إصلاح شيءٍ ما، ومن المساومة مع طاقة الحياة التي تلجأ إلى الطيبة كوسيلةٍ للبقاء، وحتّى من الشعور اليائس بشكلٍ مُطلقٍ بأنّه ليس أمامنا خيارٌ سوى العطاء. وهذا يؤثّر بعمقٍ على نفسيّة الشخص، كما على صحّته الجسديّة.

إنّ العيش تحت وطأة الشعور بالذنب إن لم يقم الشخص بواجبه هو العيش في حالةٍ من القلق الدائم. وكذلك فإنّ قياس المرء جدارته بمدى قيامه بواجبه هو العيش في حالةٍ من الاكتئاب. إنّ إغراق الحياة بالواجب لا يترك مجالًا للشغف أو العطف، ما يجعل المرء يعيش وكأنّه ليس على قيد الحياة.

إنّ هذا النوع من الأعمال غير الصادقة لا يؤثّر على المُعطي فقط، بل أيضًا على المُتلقّي. عندما يكون الواجب هو دافع جانيس مثلًا في أيّ شيءٍ تقدّمه لجدّتها، فإنّ هذه الأخيرة تشعر بهذا الواجب ينضح من سلوك حفيدتها ومن تصرّفاتها وطاقتها، وتدرك أنّ جانيس تفعل ما تفعله بدافع الواجب لا بدافع الحبّ. أمّا إن كان عطاء جانيس نحو جدّتها نابعًا من رغبةٍ شديدةٍ في العطاء، فسيختلف ما تشعر به الجدّة، لأنّها ستلمس عمق الشغف والعطف الذي ينبعث من سلوك حفيدتها ومن تصرّفاتها

وطاقتها، وعدا عن التقارب الذي سيزداد بينها وبين جانيس، ستشعر الجدّة بأنّ حفيدتها تحبّها بصدق.

يمكننا القول إنّ الإحساس بالواجب أمرٌ جيّدٌ في بعض الحالات، ولكنّه قد يصبح غير فعّالٍ إذا ما بولغ في الالتزام به. لكنّني أفضّل أن أعود إلى أصل الواجب، أي انعدام الثقة بالذات الحقيقيّة. لقد ابتكرنا مفهوم الواجب لأنّنا اعتقدنا أنّ الذات الحقيقيّة غير كافية لإنتاج سلوكيّاتٍ حقيقيّةٍ ومُتعاطفةٍ ومُحبّةٍ ولطيفة. لم نثق بقدرة صوتنا الداخليّ على تنظيم حياةٍ لا تؤذي الآخرين، وظننّا أنّ طبيعة الإنسان سيّئةٌ لدرجة أنّها تحتاج إلى ضابطٍ خارجيّ، فابتكرنا مفهوم الواجب وقضينا وقتنا في تحديد واجبات بعضنا تجاه بعض، حتّى نقوم «بالصواب».

لذا فإنّ مفهوم الواجب بأكمله يستند إلى بنيانٍ خاطئ، فنحن لا نحتاج إلى ضابطٍ خارجيّ. والواجب مادّةٌ هشّةٌ بالمقارنة مع قوّة الذات الحقيقيّة وقدرتها على الإقناع. يجب أن نعرف مَن نحن ونتصرّف انطلاقًا من تلك الحقيقة، وآنذاك سندرك متى تُحرّكنا مشاعرنا الداخليّة كالتفهّم والتعاطف والشغف والودّ والحبّ، ونكون قادرين على استخدام نظام الرسائل الداخليّ بأكمله لتسهيل التوافق مع ذاتنا الحقيقيّة في كلّ ما نفعله ونقوله ونفكّر فيه.

## خرافة أنّ التضحية أعظم أشكال الحبّ

فكرة التضحية هي جانبٌ آخر من جوانب الواجب. إذا أعطيتُ بدافع الواجب، أو الالتزام، أو الخوف من الشعور بالذنب، فأنا أريد شيئًا بالمقابل. أريد ذلك الشعور بالإنجاز الذي يمكن أن يحقّقه القيام بالواجب. من خلال التضحية، أريد أن يقدّرني الآخرون لإخلاصي لهم، وإن لم يقدّروني فعلى الأقلّ أن يبادلوني الإخلاص. أريد تجنّب الشعور

بالذنب، وقد أريد منك أن تعطيني شيئًا بالمقابل، بالمعنى الحرفيّ للتعبير، لأنّني قدّمتُ لك الكثير. ولكنّ ذلك يعني أنّ ما قدّمتُه لم يكن تضحيةً، بل تجارة. أمّا إذا أعطيتُ بدافع الحبّ، فأنا لا أبحث عن مقابل، ولم أضحِّ بشيء، بل تصرّفتُ وفقًا لطبيعتي الحقيقيّة. هذا يعني أنّ فكرة التضحية بحدّ ذاتها ليست سوى خرافة. الحبّ ليس تجارة، والتجارة ليست تضحية. وحده الحبّ حقيقيّ، وأعني بالحبّ الشغف والعطف الحقيقيّين.

الشغف الحقيقيّ يقول: «أريد حقًّا أن أفعل ذلك، أنا مُتحمّسٌ لأن أفعل ذلك، سيكون هذا مُمتعًا، كنت أتوق لأن أفعل هذا منذ فترةٍ طويلة، ولا أطيق صبرًا حتّى أفعله!»، والعطف الحقيقيّ يقول: «أكترث لأمرك كثيرًا إلى درجة أنّ الاكتراث نفسه ما هو إلّا رغبةٌ عميقةٌ في أن أفعل شيئًا من أجلك، وأقدّم لك هديّة اهتمامي». ولكنّ خرافة التضحية تقول: «أنا لا أريد أن أفعل هذا، وأكره أن أفعله، ولكن يجب أن أفعله لأنّهم بحاجة إليه. سأفعله إذن لئلّا أشعر بالذنب». الفرق النوعيّ بين الشغف والعطف من جهةٍ وزعم التضحية من جهةٍ ثانيةٍ يمكن الشعور به بعمق إذا خصّصنا لمشاعرنا ولو قليلًا من الانتباه.

المشكلة بالنسبة إلى معظم الطيّبين هي أنّ الشغف والعطف ليسا حتّى احتمالَين واردَين، لأنّهم منهمكون جدًّا في تصرّفاتهم النابعة من مبدأ «يجب»، و«ينبغي»، و«الواجب»، و«التضحية»، و«الإخلاص»، و«الالتزام» الذي يحرّكه الإحساس بالذنب. لكنّ الشغف والعطف ينبعان مباشرةً من الذات الحقيقيّة ويمكن الوثوق بهما تمامًا ليقودانا إلى الصواب.

# 16

# يجب أن أحبّهم حبًّا غير مشروط

«لا يُفترض بي أن أشعر على هذا النحو، أعرف، ولكنّني أخافه في بعض الأحيان»، «التفكير بهذه الطريقة أمرٌ سيّئٌ جدًّا، لكنّي أشكّ في أنّها ربّما تقوم بأمورٍ غير قانونيّة»، «يجب أن أكون لطيفًا»، «يجب أن أفترض حسن نيّته»... هذه هي العبارات التي أسمعها في عيادتي من أشخاصٍ يركّزون جهودهم على أن يكونوا طيّبين لا على أن يكونوا حقيقيّين.

يُفترض بنا أن لا نسيء الظنّ بالآخرين، فهذا ليس لطيفًا. ويجب أن لا نفرض حدودًا بيننا وبينهم أبدًا، فهذا لا يعبّر عن حبّ أو محبّة. يُفترض بنا أن نحبّ الجميع ونرحّب بهم في حياتنا، وأن نكون لطفاء ونُشاركهم ما نملك، أليس كذلك؟ لذلك، إذا شعرتُ بأنّ جيم يكذب، فعليّ طبعًا أن أتجاهل شعوري وأن لا أدعه يؤثّر في سلوكي تجاهه. أمّا أنت، فبالطبع عليّ أن أدعك تدخل منزلي وإن لم أشعر بالارتياح إليك. وعندما تخيفني، سأحسن الظنّ بك وأدعك تبقى. وإذا شعرتُ بالذنب الشديد بسبب وضعك الماليّ، فسأعطيك مالًا وأتحرّر من القلق من أنّني لم أقم بالصواب تجاهك.

هذه هي الطرق التي نكذب بها على أنفسنا، ونخدع أنفسنا والآخرين، وننكر الواقع. هذه هي المساومات التي نقوم بها للسماح لأنفسنا بتجاهل حدسنا وحتّى بتقديم خدمةٍ أقلّ من مثاليّة للآخرين، لكنّنا نكذب على أنفسنا ونقول إنّ هذا هو الحبّ غير المشروط.

## الحبّ ليس واجبًا

بغضّ النظر عن الدين الذي يعتنقه الفرد، وعمّا إن كان مُتديّنًا أم لا، للحبّ تعريفٌ واحدٌ يُقتبَس في كلّ أنحاء العالم أكثر من أيّ تعريفٍ آخر. ولمّا كان الحبّ يبدو موضوعًا روحيًّا جدًّا، فإنّ الكثير من غير المتديّنين يعتبرون النصّ التالي من أوضح تعاريف المحبّة التي عرفتها الإنسانيّة:

> **«المحبّة تتأنّى وترفق. المحبّة لا تحسد. المحبّة لا تتفاخر، ولا تنتفخ، ولا تقبح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحتدّ، ولا تظنّ السوء، ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحقّ، وتحتمل كلّ شيء، وتصدّق كلّ شيء، وترجو كلّ شيء، وتصبر على كلّ شيء، المحبّة لا تسقط أبدًا...»**[1].

ومع ذلك، فقد جرى تضليلنا حول معنى هذا التعريف، فهو يبدو كأنّه يملي علينا كيف «يجب» أن نحبّ: يجب أن نتأنّى ونرفق، يجب ألّا نحسد أو نتفاخر، يجب ألّا نطلب ما لأنفسنا، يجب ألّا نحتدّ، ويجب ألّا نظنّ السوء، ويجب ألّا نفرح بالإثم بل نفرح بالحقّ، ويجب أن نحتمل كلّ شيء، ويجب أن نصدّق كلّ شيء، ونرجو كلّ شيء، ونصبر على كلّ شيء. وهكذا فإنّ كثيرين ممّن يقرأون هذا التعريف ويتماهون بالطيبة يبذلون جهدًا مضنيًا كلّ يوم ليحبّوا على هذا الشكل.

---

[1] رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس 13: 4-8.

ولكن فاتنا أمرٌ أساسي في رسالة بولس الرسول الأولى هذه إلى أهل كورنثوس، فهو يقول: «وإن أطعمتُ كلّ أموالي، وإن سلّمتُ جسدي حتّى أحترق، ولكن ليس لي محبّة، فلا أنتفع شيئًا»[2]، كما يقول بولس إنّ المحبّة «تفرح بالحقّ» (13:6). وبتعبيرٍ آخر، الحبّ يحبّ الحقيقة. وثالثًا، يقول أيضًا: «فإنّنا ننظر الآن في مرآة، في لغز، لكن حينئذ وجهًا لوجه. الآن أعرف بعض المعرفة، لكن حينئذٍ سأعرف كما عرفت» (13:12). هذا القسم من الرسالة ليس شائعًا بين الناس لأنّنا نعيش في نموذج «الصالح والشرّير» أكثر ممّا نعيش في نموذج «الحقيقيّ والمُزيّف»، ولا ننظر إلّا إلى ما «يجب» فعله.

هذا التعريف لا يخبرنا كيف «يجب» أن نحبّ، لأنّنا حينما نضع عبارة «يجب أن» قبل فعل «نحبّ»، ينتهي الحبّ ويصبح واجبًا. الواجب مُزيّف، أمّا الحبّ فحقيقيّ. الحبّ يحبّ الحقيقة. الحبّ ليس محصورًا في نموذج «الصالح والشرّير»، بل يفهم نموذج «الحقيقيّ والمُزيّف» بشكلٍ كامل. لذلك دعونا نُعِد النظر في ما تعلّمناه عن الطرق الكثيرة التي «يجب» أن نحبّ بها.

## متى كان عطاؤنا مدفوعًا بالواجب، ما عاد له أيّ معنى

عندما يرتكز عطاؤنا على أساس الواجب، نكون لا نعطي بدافع الحبّ الحقيقيّ الذي يرى الأمور من منظار الذات الحقيقيّة ويعيش من خلالها، بل نعطي من العدم الذي يشكّل طبيعة الواجب الحقيقيّة. هذا ليس حبًّا غير مشروط، بل صفقة: إذا قدّمتُ وضحّيتُ، فسأكون إنسانًا طيّبًا، وجديرًا بالتقدير، وسيحبّني الجميع. إذا خلا العطاء من الشغف والعطف الحقيقيّين، ما عاد له أيّ معنى.

---

[2] رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس 13: 3.

## ما هو الحبّ غير المشروط؟

الحبّ الذي نصفه هنا ليس حبًّا «يجب» أن نقدّمه للآخرين، ولكنّه وصفٌ للطريقة التي نجد أنفسنا محبوبةً بها. سواءٌ أقلنا إنّ الحبّ مصدره الإله أم الذات، إنّ الذات تحبّنا حبًّا غير مشروطٍ بطرق مختلفة.

إنّ الحبّ الذي تحمله ذاتنا لنا هو حليفٌ قويٌّ وثابتٌ في حياتنا، يحبّنا باستمرار، وبلا قيود، وبدون انقطاع، مهما كانت الظروف. وحتّى لو كرهنا أنفسنا على مستوى الوعي، فلن يمنعنا ذلك من أن نرغب في عيش حياةٍ حافلةٍ وذات مغزى، حياةٍ نحبّ فيها ذاتنا. حين نتوق إلى راحة البال، وإلى مساحة هدوء وسكينة لتكون فيها الذات على طبيعتها، فهذا يُعدّ شكلًا من أشكال حبّ الذات، خاصّةً عندما نلبّي تلك الحاجة ونخصّص لأنفسنا المساحة المطلوبة. عندما نشعر بالغضب بدرجةٍ تحملنا على العناية بأنفسنا، فإنّ ذلك يُعدّ شكلًا من أشكال حبّ الذات. فنحن، خلف كلّ الأقنعة والأزياء، وكلّ الألعاب التي نلعبها مع الحياة، نكنّ لذاتنا حبًّا عميقًا وغير مشروط.

إنّ الحبّ الذي نكنّه لذاتنا صبورٌ معنا حين نتخبّط في ظلمات هويّة الإنسان الطيّب، محاولين أن نجد الحياة في مكانٍ ما في داخلها. يمكن العثور على هذا الحبّ في جوهر الروح الأعمق، حيث نكون لطفاء مع ذاتنا، حيث لا يريد منّا الحبّ سوى أن نفتح العينَين منّا حتّى نرى حقيقتنا. قد يُضطرّ هذا الحبّ إلى أن يدفعنا دفعًا نحو المرايا حتّى يبدأ كلٌّ منّا بالنظر إلى نفسه ليجد ذاته. هذا الحبّ لا يحتدّ بسهولة، ولا حاجة به إلى معاقبتنا بسبب السنوات التي أهملنا فيها روحنا. لا حاجة به إلى أن يتفاخر أو يحسد، إذ إنّنا قادرون على تحقيق ذاتنا بالكامل بمجرّد أن نصل إلى روحنا ونعيش وفقًا لحقيقتها. هذا الحبّ يحبّ الحقيقة المُجرّدة، ويحتمل كلّ شيء، حتّى أغبى أخطائنا، ويؤمن

بالحقيقة حتّى عندما نعجز عن رؤيتها من منظور هويّتنا. الحبّ يستمرّ في الأمل حتّى عندما نشعر باليأس بسبب العيش من خلال هويّتنا، ويتحمّل كلّ تفاهاتنا إلى أن نستيقظ أخيرًا ونرى من نحن، أي إلى أن نرى صورتنا في المرآة بوضوح. هذه التجربة الأساسيّة بحبّ الذات هي التي تمكنّنا أخيرًا من حبّ الحياة والآخرين حبًّا غير مشروط.

## حُبّ الذات كنايةٌ عن مرآة

الهدف الأسمى لحبّ الذات هو أن نعرف أنفسنا كما عرفتنا الذات، وهو لن يفشل لأنّه يستخدم كلّ مُكوّنات حياتنا ليدفعنا نحو الحقيقة. فهو الروح، أي بواطن النفس، الساعية دائمًا نحو الكمال.

هذا هو حبّ الذات في ذروة تجلّياته. حبّ الذات هذا سيدلّنا إلى المرايا التي تسمح لنا أخيرًا بأن نرى من نحن حقًّا بوضوح. وآنذاك سنرى أنفسنا لا بصفتنا تلك الهويّة التي اخترناها في طفولتنا، بل سنرى ذاتنا الحقيقيّة. ستظهر أمامنا في البداية تلميحاتٌ صغيرة، ولكن إذا واصلنا إيقاظ أنفسنا، فسنتوقّف عن توجيه اللوم والانتقاد إلى أنفسنا أو الآخرين، ونسعى فقط إلى العيش وفقًا للحقيقة الكامنة فينا. سنبدأ آنذاك بالوثوق بالمسار الذي يقودنا فيه.

## عدم الأنانيّة ليس حبًّا للذات

تعلّمنا أنّ عدم الأنانيّة برهانٌ للحبّ العظيم. ولكنّ ما تعلّمناه في هذا الكتاب هو أنّ عدم الأنانيّة هو العيش من دون ذات، بل هو شكلٌ من أشكال إنكار الذات إذ يبعدنا عن روحنا التي لا رغبة لها سوى في قيادتنا إلى الحبّ العظيم للذات وللآخرين. الواقع أنّ حبّ الذات هو ما يدفعنا من الداخل للوصول إلى الحقيقة التي نتوق جميعًا إليها.

عدم الأنانيّة سمةٌ زائفة تنبع من التماهي الذي يزعم أنّ كلّ ما نقوم به من أجل أنفسنا هو أنانيّ. هكذا، وباسم عدم الأنانيّة، نكبت كلّ ما ينبع من الذات، وهو جوهر تجربة الحياة، ما يجرّدنا من كلّ طاقةٍ تمكّننا من العيش، فتصبح تجربة الحياة بالنسبة إلينا فارغة، ولا معنى لها، وكئيبة.

أمّا حبّ الذات فهو طبيعيٌّ بحت. ذلك الحبّ هو قوّة الحياة وسيرورة تَطوُّرنا تمامًا كجذور تلك الشجرة العتيقة التي أشرنا إليها مرّاتٍ عدّة، أمّا الواجب، والالتزام، والمساومة، أي تلك السمات التي نسمّيها «عدم أنانيّة»، فهي غير طبيعيّة، ولا تسهم في تطوّرنا نحو الذات. عندما نتبع التوجيه الداخليّ لحبّ الذات، يصبح بوسعنا الإصغاء إلى الإشارات التي يبعث بها إلينا العطف والشغف، فالعطف والشغف لا يجعلان القلب يزهر وينبض بالحياة وحسب، بل يقدّمان هباتهما للآخرين الذين سيشعرون بأنّها نابعةٌ من حبٍّ حقيقيّ.

## الحبّ يحبّ الحقيقة

الحبّ يحبّ الحقيقة، لا الأكاذيب. لذلك، عندما يحاول جاك التلاعب بشيري والكذب عليها، ويتلقّف حدسها ذلك، تستطيع شيري أن تنظر إلى جاك وتقول: «أشعر بأنّك تتلاعب بي». الإنسان الطيّب يمتنع عن القيام بذلك، لا بل إنّ التفكير في ذلك يُشعره بالذنب الشديد. إنّ خطأ الإنسان الطيّب هنا هو الاعتقاد بأنّ من علامات الحبّ الكذب على جاك، والتظاهر معه بأنّ ما يحدث ليس حقيقيًّا. ولكنّ هذا التظاهر يجعل جاك يواصل ممارسة هذا النمط من التلاعب الذي يبقيه غافلًا عن هويّته الحقيقيّة. كما أنّ كذبة شيري تسهّل انزلاقها إلى هويّةٍ قد تلحق بها الأذى عقليًّا، وجسديًّا، ونفسيًّا، وعاطفيًّا، وروحيًّا، وحتّى ماليًّا. لذلك، على شيري، لكي يكون حبّها لجاك حقيقيًّا، أن تقول الحقيقة لنفسها ولجاك.

الحبّ يريدنا أن نرى الآخرين ونتصرّف معهم بحسب طبيعتنا. الحبّ لا يريدنا أن نرى الآخرين ونتصرّف معهم استنادًا إلى ما يجب أو ما ينبغي أو ما يُفترض بنا فعله. ولمّا كان الحبّ يحبّ الحقيقة، فإنّه يدرك أنّ العلاقة السامّة أو المشوبة بالإساءات هي زيفٌ وكذب، ويقرّر أن يعتني بنا ويحيطنا بالحنان. الحبّ لا يطلب منّا أن نتظاهر بأنّنا لا نرى ما هو أمام ناظرنا، ولا أن نتجاهل حدسنا، ولا أن نحتمل ما لا يُحتمل، أو أن نقبل ما هو غير مقبول. الحبّ لا يطلب منّا أن نفترض حسن نيّة الآخرين. الحبّ يحبّ الذات والآخرين في الوقت عينه. يعرف الحبّ أنّه عندما نضع حدودًا مناسبة بيننا وبين الآخرين، فإنّ هذه الحدود تحمي ذاتنا وتحمي الآخرين. الحبّ لا يخيّرنا بين حبّ الذات وحبّ الآخر، بل هو حبّ الذات والآخر في تناغمٍ موسيقيٍّ يجمع بين القوّة والعمق.

لذا، عندما نختار أن نكذب على أنفسنا ونسدّ أذنَينا أمام حسدنا، وعواطفنا، وقدرتنا على التمييز، نتسبّب بالأذى لأنفسنا من خلال التعتيم على الذات من جديد، بل إنّنا على الأرجح ندع شخصًا آخر غارقًا في عماه. إنّ ما نتقبّله من الشخص الآخر ونغضّ الطرف عنه هو على الأرجح الأمر نفسه الذي يجب أن يوقظ هذا الآخر وينبّهه إلى حقيقة ذاته. فتمامًا كما تعمّق مشاكلنا في الحياة وعلاقاتنا، تعمّق وعينا وتوقظنا لنرى الذات الحقيقيّة فينا، كذلك فإنّ مواجهة الآخرين مشاكلهم وعملهم على حلّها من شأنهما تنبيه هؤلاء الآخرين إلى حقيقتهم وتسهيل يقظتهم. أحيانًا يمكننا نحن أن نكون العامل المحفّز ليقظتهم، حين نفصح لهم عن حقيقة تجربتنا معهم. فالتظاهر بأنّنا لا نمرّ بتلك التجربة لا يفيدنا ولا يفيدهم، لكنّ العيش في الحقيقة يحرّرنا من الألعاب والأكاذيب التي اعتقدنا في يومٍ من الأيّام أنّها تعبيرٌ عن الحبّ غير المشروط، ونعيد إلى الحبّ قدرته المُقدّسة.

# 17

# يجدر بي أن أسامحهم

المسامحة: كلمة تُستخدم لتفسير دوافع شتّى، حتّى تكاد تكون من أكثر الكلمات استعصاءً على الفهم في كلّ لغات العالم. نحن نعتقد، عندما نسامح، أنّنا نبرّئ الآخرين من ذنوبهم، ما يجعلنا أشخاصًا صالحين، أو حتّى نبلاء. ونعتقد أنّنا نسدي إلى مَن نسامحه خدمةً كبيرةً، أو أنّنا نصوّب الأخطاء، ونسدل الستار على كلّ ما حدث. في الوقت عينه، وعلى مستوى آخر من الوعي، قد نعتقد أيضًا أنّهم يجب أن يبذلوا جهدًا ليستأهلوا مسامحتنا، أو أنّهم لا يستحقّونها، أو أنّ علينا عدم مسامحتهم لأنّ ذلك يجعلهم يفلتون من العقاب. وفي مكانٍ ما وسط هذا الجدال الذي ينشب في داخلنا، نقول إنّنا سامحناهم ولكنّنا لن ننسى ما فعلوه.

## ما لا تعنيه المسامحة

لكي نفهم ما تعنيه المسامحة، يجب أن نحدّد أوّلًا ما لا تعنيه. المسامحة ليست تبرئةً من الذنوب. مسامحتنا من أساؤوا إلينا لا تحرّرهم من ذنوبهم بأيّ شكلٍ من الأشكال، ونحن لا نسدي إليهم خدمةً كبيرة، بل إنّ الأمر لا يتعلّق بهم إطلاقًا. ونحن لا نصوّب الأخطاء، فليس في المسامحة

صوابٌ وخطأ. لا يمكن للناس أن يستأهلوا المسامحة – إنّها ليست شيئًا يستحقّونه، ولا هديّةً نقدّمها لهم.

المسامحة ليست شيئًا تقوم به مرّةً واحدةً ثمّ ينتهي، وهي لا تعني أنّ مشاعرك بشأن ما حدث قد زالت. وكذلك مسامحتك للآخر لا تعني أنّك أصبحت شخصًا أفضل. في الواقع، ليس للمسامحة أيّ علاقة بقيمتك كفرد. المسامحة ليست ارتياحًا حيال ما قد حدث. وهي للأسف لا تسدل ستارًا سحريًّا على ما حدث كما قد يتمنّى الكثير منّا. فإن لم تكن المسامحة أيًّا من تلك الأشياء، فما هي بالضبط؟

## ما تعنيه المسامحة

المسامحة ليست شيئًا نمليه على أنفسنا. المسامحة تملي نفسها علينا. وهي أوسع نطاقًا ممّا قد يستطيع بلوغه أيّ فعل خيرٍ نبيل. المسامحة هي الذات الحقيقيّة التي تعبّر عن حقيقتها من خلال عمليّة استيقاظ داخليّة. المسامحة، مثل الحبّ، لا صلة لها إلّا بالحقيقة، لأنّها سيرورة حزنٍ تؤدّي في النهاية إلى تقبّل الحقيقة. كلّ جزءٍ من سيرورة الحزن تلك يشكّل مسامحة. **الإنكار** مسامحة، **الغضب** مسامحة، **المساومة** مسامحة، الأسى مسامحة، وأخيرًا **التقبّل** مسامحة.

كيف يمكن **للإنكار** أن يكون مسامحة؟ يسعى الإنكار لتجاهل حدوث الحادث المؤذي. يريدنا أن نعتقد أنّ الآخر لم يغشّنا، أو يؤذِ مشاعرنا، أو يهجرنا، أو يحطّم قلبنا. يريدنا الإنكار أن نعتقد أنّ كلّ شيء على أحسن ما يُرام لئلّا نبتعد عمّن نحبّ. في النهاية، يعني الإنكار أنّ حبّنا للشخص الذي ارتكب جريمةً ضدّنا لا يقلّ أهمّيّةً عن الجريمة المُرتكبة. سيرورة الإنكار هي جزءٌ من سيرورة المسامحة لجهة أنّها تفصح لنا عن حجم حبّنا للشخص المعنيّ.

**الغضب** خطوةٌ من خطوات الإدراك. فأنا أدرك أنّ الألم الذي أشعر به حقيقيّ، وأنّني ذو أهمّيّة بالنسبة إلى نفسي – ولهذا السبب أنا غاضب – وأنّ لما قمتَ به تجاهي تأثيرًا يمكنه تغيير حياتي. يجب أن نفهم أنّ الألم الذي نشعر به حقيقيّ. وحين **نجلس مع** أيّ شعورٍ يخالجنا، فهذا الشعور لا يبلّغنا رسالته وحسب، بل يجعلنا أكثر رقّةً ويمكّننا بالتالي من رؤية الفرق بين ما هو لنا وما ليس لنا – ما هو جزءٌ منّا وما ليس جزءًا منّا.

عندما أغضب منك لأنّك آذيت مشاعري، أشعر بغضبي وكأنّه تأكيدٌ حقيقيّ لذاتي. أرى «أنا» تعرّضَت للأذى ويجب أن أحميها. إنّها خطوةٌ أولى في غاية الأهمّيّة نحو إدراك وحدة الذات الكاملة. لا بدّ من وجود «أنا». غضبي يقول إنّني هنا، إنّني حقيقيّ، وذو أهمّيّة. هذه هي رسالته المحوريّة، كما سنرى لاحقًا بتفصيلٍ أكبر. إذن، عندما أشعر بالغضب، فإنّ ذاتي الحقيقيّة تظهر لتأكيد ذاتها. وهذا يجعل الغضب حدثًا مهمًّا جدًّا – إنّه تأكيدٌ للذات الحقيقيّة.

**المساومة** جزءٌ من سيرورة المسامحة لأنّها، على الرغم من ارتكازها غالبًا على التفكير السحريّ والخيال، تهدف إلى أن تقودنا إلى الحقيقة. المساومة تؤدّي إلى الحقيقة لأنّ عدم جدواها يجعلنا في النهاية نواجه تلك الحقيقة. على سبيل المثال، إذا ظلّ جيري غاضبًا ودأب على شرب الكحول كلّ ليلةٍ على الرغم من محاولات جودي العديدة لتهدئته، وإخفاء زجاجات الكحول، وتهديده بتركه، ووعظه، وملاطفته، فقد تقتنع أخيرًا بحقيقة أنّها لا تستطيع أن تجعله يتوقّف عن الشرب، وبالتالي تقترب أكثر من مرحلة التقبّل.

عندما نخرج من حال المساومة، نسمح لأنفسنا بأن نشعر بالأسى الذي يرافق الحدث المؤذي، ونتقبّل الحياة وفقًا لشروطها، تلك الشروط التي لا يمكننا التحكّم بها. إنّنا نندمج في تيّار الحياة المُتدفّق، وهذا الأخير يقودنا بدوره إلى تيّار الطاقة الذي يشكّل جوهرنا.

**الأسى** يشبه النزول في النهر إلى حدٍّ ما، حيث نسمح للجسد بالتكيّف شيئًا فشيئًا مع درجة حرارة الماء. حين يتكيّف الجسد مع برودة النهر، يراودنا الشعور بأنّ درجة حرارة النهر تغيّرت، لكنّ الواقع هو أنّ درجة حرارة جسدنا هي التي تغيّرت. هكذا هي الحال مع الأسى. نبدأ بفهم أنّ بعض الأشياء لا يمكننا السيطرة عليها، لكن، تمامًا كما يتكيّف الجسد مع درجة حرارة النهر، الحياة لا تتغيّر لتلبية رغباتنا، بل نحن نتغيّر لنتقبّل الحياة وفقًا لشروطها، ونبدأ بتقدير اللحظات البسيطة والعاديّة التي تتكوّن منها حياتنا اليوميّة. الأسى يمنحنا هبة القدرة على الاستقبال. وفي النهاية، سنكون قادرين على استقبال تدفّق الحياة الذي يحملنا إلى نواحٍ مجهولة.

**التقبّل** هو الحجر الأخير الذي يسقط من جدار عدم المسامحة. فهو يسمح في النهاية للشخص بأن يقول: «نعم، هذا مؤلمٌ جدًّا. نعم، ما جرى كان حقيقيًّا. نعم، جعلني الألم أكثر وعيًا لنفسي كشخصٍ حقيقيّ له احتياجاتٌ ورغباتٌ حقيقيّة. نعم، جرّبتُ كلّ الطرق الممكنة لأتجاهل هذا الأمر، لكنّ ذلك لم يغيّر الواقع. وقد تغيّرتُ بسبب كلّ ذلك». عندما نصل إلى مرحلة التقبّل، يصبح من الممكن في النهاية أن نبدأ باستيعاب الهديّة التي جاء المُسيء لتقديمها إلينا.

## من أجل الهديّة

على الرغم من أنّ المُسيء لم ينوِ طبعًا أن يقدّم إلينا هديّة، وعلى الرغم من أنّنا قد لا نرغب حتّى في التفكير في احتمال حصولنا على هديّةٍ هي نتيجةٌ مباشرةٌ لسيرورة الحزن التي سبّبتها الإساءة، فهذا هو الواقع. بل إنّ الأصل القديم لكلمة «forgiveness» أي «المسامحة» بالإنكليزية، هو كلمة «forgiefan» التي تتألّف من «for» أي «كامل»، و«giefan»

أي «عطاء»، والتي إذا ما تُرجمت حرفيًّا تعني «العطاء الكامل». أمّا مرادف فعل «سامح» في اللغة الإغريقيّة، فهو «aphiemi»، ومن معاني هذه الكلمة «الرحيل من أجل عدم ضياع ما بقي»، أي إنّ «المسامحة» تعني في النهاية «من أجل الهديّة». هديّة المسامحة الكاملة هي في التخلّي عمّا هو زائف من أجل بقاء ما هو حقيقيّ.

من الشائع لمن اجتاز سيرورة المسامحة بكاملها أن يقول: «لقد وصلتُ إلى حيث أشعر بالامتنان بسبب ما حدث لي، لأنّ هذا هو ما جعلني ما أنا عليه اليوم». هذا بالضبط ما تفعله المسامحة لنا. عندما نصل إلى الامتنان الحقيقيّ، حيث يمكننا أن ننظر إلى الوراء ونرى بوضوح أنّنا مختلفون وأنّ الحياة بات معناها أعمق بكثير، بسبب ما تعرّضنا له من أحداثٍ مؤلمةٍ جدًّا، يمكننا بالتأكيد القول إنّنا سامحنا. لقد تسلّمنا الهديّة التي تريد المسامحة أن تقدّمها إلينا. ما جرى التخلّي عنه هو شظايا الأنماط أو العلاقات القديمة التي لم نعد بحاجة إليها، ليبقى إحساسٌ أعمق بالذات واحترامٌ أعمق للحياة.

قد يكون الوصول إلى مكان الهديّة تحدّيًا كبيرًا في بعض الأحيان. فعلى سبيل المثال، عندما يخون أحد الزوجَين الآخر، يبدو من شبه المستحيل عبور مراحل الحزن للوصول إلى الهديّة التي قد يتلقّاها كلٌّ منهما من هذه التجربة. العمل المطلوب من كلَيهما في هذا الوقت، والذي يمكنه أن يسهّل المسامحة الحقيقيّة، هو أن يسعى كلٌّ منهما مع ذاته للوصول إلى حقيقةٍ أعمق من مجرّد ما حدث ومتى حدث. إنّ هذا النوع من الخيانة غالبًا ما يتطلّب من كلٍّ من الطرفَين أن يكون صادقًا حقًّا مع نفسه ومع الآخر بشأن ما يجري في داخله، وما كان يشوب رقصة علاقتهما قبل وقوع الخيانة.

إن كان بإمكان إريك أن يخبر نانسي عن جرحه بالتحديد، فقد تتمكّن نانسي حقًّا من رؤية كيف أثّرت خيانتها في شخصٍ تحبّه. إن

كان بإمكان كلٍّ من نانسي وإريك أن يقول للآخر ما كان يحدث في قلبه وذهنه قبل وقوع الخيانة، فقد تنكشف لهما حقيقة الرقصة التي أوصلتهما إلى حيث هما. وبذلك، يرفع كلٌّ منهما مستوى الحميميّة التي تجمعهما، ما يقرّب بينهما أكثر ويسمح بتبلور عمليّة مسامحة حقيقيّة. وحتّى إذا انفصلا في نهاية المطاف بسبب الخيانة، فالانفصال سيتمّ من خلال عمليّة المسامحة.

## المسامحة ليست عمليّة فكريّة

عادةً ما نحاول أن نجعل محاولاتنا للوصول إلى المسامحة عمليّةً منطقيّة، فنقول في أنفسنا: يجب ألّا أشعر على هذا النحو أبدًا، أو ليس لهذه الفترة الطويلة، لذا سأحزم أمري وأسامح. وسأقول لنفسي إنّني لم أعد غاضبًا أو أشعر بالألم، وستعود علاقتنا كما كانت، وكلّ شيءٍ سيكون على ما يرام. وإذا تكرّرت الإساءة لاحقًا، فقد نقول: «لقد سامحته مرّة، ويمكنني أن أسامحه مرّةً أُخرى، لذا يجب أن أبقى». هذا غيضٌ من فيض البنى الزائفة التي نقيمها على المستوى الذهنيّ ونسمّيها مسامحة.

لكنّ المسامحة ليست شيئًا يتمّ بواسطة العقل، بل من خلال قوّة الذات الحقيقيّة. أي إنّها ليست أمرًا نملي على أنفسنا القيام به. نجد في العديد من الكتب أنّنا إذا أكّدنا لأنفسنا أنّنا نسامح شخصًا ما فسنكون قادرين على تغيير مشيئة قلبنا، وسيبدأ قلبنا بالمسامحة بطريقةٍ سحريّة. هذا التأكيد يهدف إلى إقناعنا بالإحساس بمشاعر نعتبرها جيّدة والتخلّي عن مشاعر أُخرى نعتبرها سيّئة. لكنّ معظم الناس يجدون أنّ عليهم العودة مرارًا إلى هذا التأكيد، وغالبًا ما يشعرون بأنّهم يفشلون في المسامحة كلّ مرّةٍ وأنّ عليهم أن يعيدوا الكرّة.

قد تكون التأكيدات مُفيدةً في نواحٍ مُعيّنة، إلّا أنّ المُسامحة والتأكيد هما على طرفي نقيض. فالأولى تحدث على مستوى الوعي النفسيّ والعاطفيّ الذي لا يمكن للتأكيد بلوغه. كما قلنا من قبل، المسامحة ليست شيئًا نمليه على أنفسنا. المسامحة تملي نفسها علينا. أنتم ببساطة لا تستطيعون إقناع أنفسكم بأن تسامحوا شخصًا أو أن تغفروا إساءةً، لأنّ ذلك يزيد المشكلة تعقيدًا، فبالإضافة إلى ما يعتريكم من مشاعر الألم والغضب والقلق والأسى، ينشأ لديكم دافعٌ قهريٌّ لجعل هذه المشاعر «تختفي» واستبدالها بمشاعر أكثر إيجابيّةً كالمسامحة والحبّ. وبالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما تشعرون بالفشل لأنّكم لا تستطيعون جعل تلك المشاعر تختفي أو جعل المشاعر الأكثر إيجابيّةً تظهر.

المسامحة تعني أن تتيحوا لأنفسكم اجتياز سيرورة الحزن، وهي عمليّة تنطوي على مشاعرَ صعبةٍ للغاية من الغضب والحزن والخيبة المريرة. نحن نعيش في عالمٍ من التفكير السحريّ نفقد فيه صبرنا تمامًا تجاه انفعالاتنا وعواطفنا، ونفترض أنّ علينا رفس هذه الانفعالات والعواطف حتّى تصبح تحت طاعتنا تمامًا. لا يُفترض بنا أن تساورنا أيّ مشاعر «سلبيّة»، ولكن كما سنرى في الفصول اللاحقة، عندما **نجلس** مع كلّ انفعالٍ يخالجنا، **ونصغي** إلى رسالته، نتعلّم كم أنّه يحبّنا، ونبدأ بحبّ أنفسنا.

إذن، المسامحة هي عمليّة اكتشاف للذات. لا يمكن أن نطلق كلمة «مسامحة» على أيّ شيءٍ لا يمرّ بعمليّة اكتشاف الذات العميقة تلك. كثيرون يبحثون عن «دليلٍ» للمسامحة: افعلْ كذا، تسامحْ. ولكنّ ذلك ينطوي على عملٍ ذهنيٍّ مُصطنع، وفي المسامحة لا يمكن التصنّع. لكن بوسعنا أن نفتح ذاتنا لإدراك ما يظهر في وعينا. يمكننا **الجلوس** مع العواطف والانفعالات التي تظهر **والإصغاء** إلى رسائلها. يمكننا أن نستقرّ في أعماق أنفسنا إلى أن تعيدنا الحياة ومعاناتها إلى ذاتنا.

# 18

# يجب أن أبتسم دائمًا

من بين القواعد التي يلتزم بها الأشخاص الذين يتماهون بالطيبة، أنّهم يجب أن يبتسموا دائمًا. يُسمح للآخرين بأن يكونوا مُضطربين، وبأن يفسدوا حياتهم تمامًا بأكثر الطرق جنونًا، ولكنّ الإنسان الطيّب لا يُسمح له بذلك أبـدًا. لا يُسمح له إلّا بأن يكون سعيدًا. كثيرون ممّن يلجأون إلى المعالجة النفسيّة يقولون حرفيًّا: «تعبتُ من تصنّع هذه الابتسامة الزائفة على الدوام». سماع هذا التعليق يُسعدني دائمًا، لأنّه يعني أنّهم بدأوا يعون من هم حقًّا.

تكمن الكذبة هنا في أنّ حياة الإنسان الطيّب حياةٌ مُفعمةٌ باليسر والهناء. ما يعني أنّ خلوّ حياة هذا الطيّب من المشاكل يريح الآخرين ويجعلهم يلقون بأعباء حياتهم بين يديه الفارغتَين ولكن البارعتَين في معالجة المشاكل. لهذه الكذبة أثرٌ مزدوجٌ فهي تحمل الإنسان الطيّب على الشعور بأنّها تدفعه ليقوم بشيءٍ ما من أجل الآخرين، وفي الوقت عينه تكافئه بالشعور بهويّةٍ أقوى وأكثر مُدّعاةً للثقة. بتعبيرٍ آخر، يشعر هذا الطيّب بأنّه قويٌّ بما يكفي لتحمّل عبء المشاكل، وبأنّ قوّته تلك تحتّم عليه تحمّل عبء هذه المشاكل.

بالطبع، حياة الإنسان الطيّب ليست حياة يسرٍ وهناء، لكن من غير المسموح له بأن يتحدّث عن مشاكله أو يُظهرها للآخرين. وكاهل الإنسان الطيّب لا يرهقه فقط كلّ ما يشعر بأنّ عليه أن يفعله لأجل الآخرين، لكن لديه أيضًا مشاكله الشخصيّة من قلقٍ وحزنٍ وأعباء ماليّة، ومشاكل مهنيّةٍ وزوجيّة، وتربية أبناء، تمامًا كما سائر الناس. إلّا أنّه لا يُفترض به أن يتحدّث عن ذلك. هذا الشعور بأنّه أقوى من الآخرين مُجزٍ على الصعيد الشخصيّ، لكنّه في الوقت عينه بمثابة لعنة. الحقيقة أنّ الإنسان الطيّب ليس أقوى من أيّ شخصٍ آخر، بل كُلِّف فقط بدور القوّة الكاذبة هذا حتّى يتمكّن الآخرون من تحميله وزر مشاكلهم.

لقد تعلّم الإنسان الطيّب أن يعاني بصمت. فوطأة الشعور بالذنب الذي يساوره حين يعرف شخصٌ آخر بمشاكله، ولو عن طريق الصدفة، شديدةٌ جدًّا. سيشعر هذا الإنسان الطيّب بأنّه أثقل كاهل الآخر. ولكنّه، هو، لم يتوقّف لحظةً للتفكير في الأعباء الهائلة التي يتحمّلها باستمرار بسبب انفعالات الآخرين وقراراتهم السيّئة وما إلى ذلك.

عندما تبدأ سيرورة الإدراك لدى الإنسان الطيّب، يشكو في كثيرٍ من الأحيان من أنّ من غير المسموح له بأن تكون لديه مشاكل خاصّة. فهو يجب أن يكون حاضرًا دائمًا لحلّ مشاكل الآخرين، لكنّ هؤلاء الآخرين لن يسمحوا له حتّى بالتلميح إلى أنّه قد يواجه بعض المشاكل. وهذا من أكثر أشكال تعزيز هويّة الإنسان الطيّب وضوحًا. فالأمر يسير على النحو الآتي:

دورك هو أن تكون الإنسان الطيّب، لذا ستكون الإنسان الطيّب. أيّ شيء تفعله أو تقوله ولا يتناسب مع هذا الدور لن يلقى ثوابًا، بل قد يلقى عقابًا. وهكذا تتعلّم أن تتبع النمط المرسوم لك. وكلّما تقدّمت في العمر تأقلمت أكثر في مهمّة الوقوف إلى جانب الآخرين، غير المستعدّين للوقوف إلى جانبك. ستتوقّع أن يكون هذا أمرًا طبيعيًّا وتكتسب بعض

الشعور بالقدرة، لأنّك اقتنعت حقًّا بأنّه لا بدّ من كونك تفوق الآخرين قوّةً وقدرة، وإلّا لما أمكنهم الاعتماد عليك بهذه الطريقة. هذا الواقع يعزّزه باستمرار كلّ الذين تعرفهم، لأنّك أحطت نفسك بأشخاصٍ يدعمون الهويّة التي تعتقد أنّها سرّ بقائك. لذلك تبتسم، وتبتسم، وتبتسم.

لكن، في نهاية المطاف، تشعر ببعض الاستياء لأنّك لا تجد أحدًا يقف إلى جانبك، ويدوم هذا الاستياء لسنواتٍ عدّةٍ حتّى يأتي يومٌ تفرج فيه عن بعض ما يعتريك من الغضب، وتقول لأحد أصدقائك إنّك بحاجة إلى وقوفه بجانبك. لكنّ هذا الصديق يشعر بالإهانة تمامًا ولا يصدّق أنّ كلامًا كهذا يصدر عنك، وسيتّهمك بعدم النضوج، ويقاطعك لبضعة أيّام، قبل أن يعود للاتّصال بك ليشكو لك عن مشكلةٍ يواجهها.

ستشعر بالصدمة والألم الشديد لأنّه اتّضح لك أنّ أحدًا لا يحبّك حقًّا، وأنّ الآخرين يستغلّونك فقط. ولكنّك تشعر كذلك بأنّ تلك الأفكار غير مُبرّرةٍ لأنّ الآخرين مُضطربون جدًّا، كما أنّه لا ينبغي أن تحكم على أحد. تشعر بالاستياء من نفسك بسبب ما راودك من استياء، لأنّ ذلك ليس تعبيرًا عن الحبّ، ويزداد شعورك بالاستياء لأنّك تكلّمت في الأمر. بالإضافة إلى ذلك، كنت قد شعرت خلال الأيّام القليلة التي قاطعك فيها ذلك الشخص بعذابٍ شديدٍ بسبب احتمال أن تكون فقدت صديقًا. لذلك، عندما يعاود الاتّصال بك أخيرًا، تشعر بالارتياح لدرجة أنّك تستأنف الوقوف إلى جانبه ولا تطلب لنفسك شيئًا، تمامًا كما اعتدت أن تفعل معه. 

ولكنّ الكلمة الأخيرة في هذا المجال ليست للعالم الخارجيّ فقط، بل الذات الحقيقيّة تحاول أيضًا أن تقول لك شيئًا، وبعد مرور بعض الوقت، لن تقبل بأن يتمّ إسكاتها. هذا الصوت الداخليّ سيرتفع، وقد تتمكّن من خفضه لبعض الوقت مُجدّدًا، لكنّه سيعود ليرتفع. وفي النهاية، إمّا أن تسدّ على هذا الصوت كلّ الأبواب حتّى لا يُسمع بعد ذلك

أبدًا، أو سيعلو لدرجة أنّه لا يعود بوسعك إسكاته أبدًا. قد تتأرجح بين الأمرَين لفترةٍ ما إلى أن تحسم أمرك فتدفن الصوت بالكامل، أو تطلق له العنان. وإذا أطلقته، فستسعى لتطوير أنماطٍ جديدةٍ وحقيقيّةٍ لإخراجك من وحول الظلام التي أغرقتك فيها هويّة الإنسان الطيّب. في القسم الآتي من كتابي نتناول هذا السعي.

# 19

# كن الأعقل

يسعى الإنسان الطيّب دائمًا إلى أن يكون الأعقل. أن تكون الأعقل يعني أنّ عليك أن تكون «صالحًا» عندما يكون الآخرون «أشرارًا». يجب أن نكون الأعقل، وخاصّةً عندما يقصدون إيذاءنا. أي إنّه يجب أن نكون مُتسامحين، ولطفاء، ومُحبّين، ولا سيّما في هذه الأوقات.

عندما يتعلّم الطفل أن يكون الأعقل، يُرسَل إلى المدرسة بدون خطّةٍ تساعده على الدفاع عن نفسه، إذا ما احتاج إليها. وإذا شعر مُتنمّرٌ بأنّ هذا الطفل عاجزٌ عن الدفاع عن نفسه، فسيقع في كثيرٍ من الأحيان خياره عليه ليتنمّر عليه. لم يعلّم أحدٌ الإنسان الطيّب أنّ من حقّه الدفاع عن نفسه. فهو لا يُفترض به إلّا أن يكون طيّبًا، ويعلّم الآخرين كيف ينبغي أن يتصرّفوا أمام الإساءات. لكنّ الاعتقاد بأنّ الآخرين الذين يشاهدون سيتعلّمون درسًا قيّمًا من الشخص الأعقل هو وهم، وأقرب إلى التفكير السحريّ. إنّها صفقةٌ كاذبةٌ مع الحياة تخبرنا أنّ الناس هم في أغلب الأحيان لطفاء، وعندما لا يكونون كذلك، لا يحتاجون إلّا إلى حضور شخصٍ أعقل ليدلّهم إلى الطريق الذي عليهم سلوكه، وسيعود كلّ شيءٍ جميلًا كما كان.

لسوء الحظّ، يجب أن يتعلّم أطفالنا كيف يعتنون بأنفسهم في المدرسة أو حتّى في المنزل مع إخوتهم وأخواتهم. وهذا يعني أنّ على الآباء والأمّهات تخصيص وقتٍ لتعليم الأطفال عن التنمّر، والحيل التي يستخدمها المُتنمّر، وكيف يتصرّف، وما يمكنهم فعله حيال ذلك. يعني ذلك أيضًا أنّ على الآباء والأمّهات تخصيص وقتٍ لتعليم الإخوة والأخوات كيفيّة التفاوض. فالاعتقاد القديم بأنّ «الأطفال سيتدبّرون أمرهم في ما بينهم» ليس صحيحًا دائمًا، فحيث تسود الهويّات، قد يكون في الغرفة إنسانٌ طيّبٌ يعتقد أنّ من واجبه أن يكون طيّبًا بغضّ النظر عن كيفيّة معاملة الآخرين له.

الآباء والأمّهات الذين يخصّصون وقتًا لتعليم الإخوة والأخوات كيفيّة التفاوض حول ما يريدون يعلّمون أطفالهم أنّه على الرغم من عدم فوزهم دائمًا بما يريدون على الفور، يجب عليهم أن لا يتنمّروا على الآخرين، وأن لا يسعوا إلى الفوز في المعركة، وأن لا يخجلوا من التنازل عن رغباتهم، وأنّهم غير مُضطرّين إلى أن يكونوا الأعقل. التفاوض منظورٌ يظهر منه أنّ الفريقَين يربحان، وهذا ما يمكن للآباء والأمّهات أن يعلّموه لأطفالهم. إنّ تحدّي الأطفال بسؤالهم «كيف يمكن لكليكما الفوز ببعض ما تريدانه في هذه الحال؟» أو «كيف يمكن لكليكما الفوز في هذه الحال؟» هو من طرق تعليم الأطفال كيف ينجون في العالم الواقعيّ.

## الإنسان الطيّب في دور المعلّم

عندما يعتقد شخصٌ راشدٌ أنّه يجب دائمًا أن يكون الأعقل، يدخل في ما يشبه دور المعلّم، ويعتبر نفسه القدوة، وأنّه يُفترض به أن يعلّم الآخرين، بالمثال، كيف ينبغي أن يتصرّفوا. كذلك يعتبر أنّ عليه، كيفما عامله الآخرون، أن يكون لطيفًا ومُحبًّا ومُتعاونًا، ويفترض حسن نيّتهم، ويقدّم

إليهم قدر ما يمكنه تقديمه من المسامحة، ويعظ الآخرين ويلاطفهم من أجل حملهم على تغيير سلوكهم. وآنذاك، سيتعلّمون ما عليهم معرفته لمنحه ما يحتاج إليه فعلًا في العلاقة.

هذا يعني أنّ الإنسان الطيّب مُضطرٌّ إلى تحمّل الكثير ممّا لا يمكن تحمّله، وتقبّل ما لا يمكن تقبّله، والتسامح مع ما لا يمكن التسامح معه. هذا الإنسان يخشى المواجهة، لذا يحاول جاهدًا كبت ما يودّ قوله عندما يغضب. وفي النهاية عندما ينفجر ويطالب الآخرين بأن يتغيّروا، يشعر بالذنب فورًا ويرغب في الرجوع عن كلّ ما قال. لذا يبذل قصارى جهوده لئلّا يعرف أحدٌ حقيقة مشاعره عندما يتألّم، أو عندما ينتهك الآخرون حدوده، أو عندما يشعر بأنّه ضحيّة استغلالٍ أو إساءة. ويسعى، بدلًا من ذلك، إلى أن يعلّم الآخرين كيفيّة التصرّف بأن يُظهر لهم أنّ بوسعه أن يكون مُحبًّا ولطيفًا بغضّ النظر عن سلوكهم. وهذا يعني أنّ الناس سيستمرّون في الإساءة إلى الإنسان الطيّب. إلى كم من الوقت يحتاج حتّى يعي أنّه يتعرّض للإساءة؟ لن يعي ذلك أبدًا ما دامت هويّة الإنسان الطيّب تطغى عليه.

أكثر ما يخشاه الإنسان الطيّب هو أنّه إذا خرج من دور المعلِّم، فإنّ التلميذ لن يعرف كيف يعامله وسيرفضه أو يتخلّى عنه، وآنذاك لن يكون لديه أحد، فيعود إليه الشعور الرهيب بعدم الجدارة الذي قضى حياته كلّها يحاول الهروب منه من خلال تأدية دور الإنسان الطيّب.

فكرة أن يكون الشخص «أعقل» تعزّز إنكار الذات، فهي تعني «أنا غير مهمّ»، أو «وحدهم الآخرون مهمّون». هذه الفكرة كاذبة. ما الذي يجعل الآخرين مُهمّين إن لم تكن أنت مُهمًّا؟ فأنت بالنسبة إليهم من «الآخرين». متى يحقّ لشخصك «الآخر» أن يكون ذا أهميّة؟ هذا ليس منطقيًّا حتّى: إمّا الجميع مهمّون أو لا أحد مهمّ. وبما أنّ بعضنا مهمّون، فإنّنا جميعًا مهمّون. المشكلة الوحيدة أنّنا لا ندرك جميعًا هذه الحقيقة.

عندما نتصرّف باعتبارنا الأعقل، فنحن لا نتعلّم قبول الحياة بشروطها ولا نجد ذاتنا الحقيقيّة.

## الشخص الأعقل لا يملك ذاته

ما تعلّمه كثيرون منّا هو أنّنا لسنا لأنفسنا. نحن لا نملك ذاتنا! بل نحن ملك الآباء والأشقّاء، ولاحقًا المجتمع، والأصدقاء، والحبيب، والزوج، والأطفال. نحن لسنا أبدًا ملكًا لأنفسنا.

لكنّ هذه الحياة التي أُعطيت لنا هي هبة، هبةٌ مجّانيّة، وهي لنا، ومِلكنا، ولنا الحقّ في أن نفعل بها ما نشاء. لو كنّا نعرف حقًّا أنّ جسدنا وعقلنا وقلبنا وروحنا وأفكارنا وعواطفنا وعلاقاتنا وحياتنا هي مِلكنا بالكامل، فسنستخدم كلّ جزءٍ منها من أجل الوصول إلى الفرح، والسلام، والتعاطف والشغف. وسنعيش حياتنا بالكامل.

الإنسان الطيّب الذي يحاول أن يكون الأعقل يخشى أن يتملّك حياته لئلّا يُشعره ذلك بالذنب الشديد. وهو سيشعر بالذنب لأنّه ليس ملكًا لذاته، وبالتالي فسيعتبر أنّه يخون أولئك الذين يملكونه. لذلك سيخفي جوهره الأعمق، أي الهبة الأساسيّة التي يملكها ليقدّمها للعالم، لأنّه لا يسمح لنفسه بامتلاكها حقًّا. عندما يتظاهر بأنّه الشخص الأعقل، فإنّه يسمح لحياته بأن تصبح ملكًا لشخصٍ آخر. هذه طريقة عيشٍ مأساويّةٌ وفارغة. ولكن، كما سنرى، من الممكن جدًّا أن نتملّك حياتنا كاملةً.

# 20

# عندما يسيء الإنسان الطيّب استخدام الآخرين

أكبر كذبةٍ على الإطلاق هي أنّ الإنسان الطيّب ليس لديه خيار، وأنّه محاصرٌ إلى الأبد، ومحكومٌ بتكرار السلوكيّات والاختيارات المُحزنة، والأخطاء في تحديد ذاته الحقيقيّة. هذا ليس صحيحًا. لكن هذا ما يشعر به الطيّبون غالبًا، لشدّة ما تسيطر عليهم فكرة أنّ حياتهم ليست ملكًا لهم ولا ينبغي أن تكون ملكًا لهم. لكنّ هذه الكذبة التي تقول إنّ الإنسان الطيّب لا حيلة له هي ما يؤدّي إلى أن يسيء الطيّبون استخدام الآخرين، وذلك بصورةٍ لاواعية.

الإنسان الطيّب يعتقد أنّ الطيبة من طبيعة شخصيّته، فيعطي لأنّ شخصيّته هي هكذا، ويشعر بالذنب والمسؤوليّة تجاه الآخرين لأنّ هذا ما هو عليه، بكلّ بساطة. يعتقد أنّه حقًّا لا يملك خيارًا، ولكنّ هذا بالطبع غير صحيح. نحن دائمًا نملك حرّيّة الاختيار. فهو بوسعه الاستمرار في فعل ما يفعله، أو الشروع بتغيير ما يقوم به والقيام بشيءٍ آخر.

ولكن بما أنّ طاقة الإنسان الطيّب مكبوتةٌ تمامًا، فهو يشعر بالتوتّر في معظم الأوقات. إنّه يسعى لإرضاء الآخرين، ويضحّي (يقايض) بنفسه ووقته وماله وطاقته على الدوام، ويعتقد أنّ هذا الوضع سيستمرّ إلى

الأبد، وأنّه أسير شخصيّته. لذا، ونظرًا إلى أنّه لا يملك سبيلًا آخر للتخلّص من كبته، يبدأ بإلقاء مشاكله على شخصٍ آخر. وهكذا مثلًا يشكو الإنسان الطيّب إلى صديقه جو عدم اهتمام الآخرين به، ما يثير انزعاج جو لأنّه يشعر بأنّ عليه أن يثبت للإنسان الطيّب أنّه، بعكس كلّ أولئك الأغبياء، يهتمّ به، فهو، أي جو، يستطيع أن يصغي إلى الإنسان الطيّب، وقد يثبت له بذلك أنّه يكترث لأمره.

المشكلة الوحيدة هي أنّ الإنسان الطيّب، بسبب حاجته الماسّة إلى وجود جو بجانبه، لا يكاد يدع له مجالًا لتكون له مشاكل ومشاعر خاصّة به. فإذا ما قال له جو في يومٍ من الأيّام إنّه لا يستطيع البقاء للإصغاء إليه، وإنّ عليه تناول الغداء مع زوجته التي تفكّر في الانفصال عنه، فقد يستنتج الإنسان الطيّب أنّ «جو مثله مثل الآخرين، هو أيضًا لا يبالي بي». قد يحاول الإنسان الطيّب إقناع نفسه بأنّ على جو فعلًا لقاء زوجته، ولكن عبثًا، فقد بات أسير توقه اليائس إلى من يمكنه الاعتماد عليه ليحمّله وزر متاعبه.

لنفترض أنّ جو احتاج في يومٍ ما إلى التذمّر من شخصٍ عادةً ما يثير استياء الإنسان الطيّب. لكنّ هذا الإنسان الطيّب، بدلًا من أن يوافق جو الرأي، قد ينحاز إلى جانب الشخص الآخر، لأنّ تذمّر جو هو بالنسبة إليه بمثابة مرآةٍ يرى فيها تذمّره الخاصّ الذي يخجل به. دفاع الإنسان الطيّب عن ذلك الشخص يخفّف من شعوره بالذنب، ولكنّه يترك جو يشعر بأنّه لا أحد يتفهّمه. أو فلنفترض أنّ جو يريد أن ينبّه الإنسان الطيّب إلى ما يزعجه في سلوكه تجاهه. سيشعر هذا الأخير بالغضب لأنّ جو يجعله يشعر بأنّه محلّ لوم. وهو في الأصل شخصٌ يلوم نفسه بشدّة، لذلك فهو لا يحتاج إلى مَن يُغرقه في اللوم أكثر. آنذاك سيعود الإنسان الطيّب إلى المنزل ويتملّكه السخط أيّامًا بسبب جو. وحين يعود إلى جو في وقتٍ

لاحق ليشكو إليه همومه، سيُشعره، بكثير من العدائيّة المُقنّعة، بأنّه كان غاضبًا جدًّا منه لأنّه باح له بمشاعره.

## وجودٌ مُجزّأ

كيف يحدث هذا؟ يحدث لأنّ لجميعنا القدرة على تجزئة وجودنا. يمكنني أن ألوّح بيدي هنا وأطرق بقدمي هناك، ولن تدري أيٌّ منهما ما تفعله الأُخرى. الإنسان الطيّب الذي أشرنا إليه لا يعرف أبدًا أنّه يفعل بجو ما يفعله الجميع به، ولن يرى الأمر حتّى لو لفت جو انتباهه إليه. فهويّته شوّشت قدرته على الرؤية تمامًا، ولم يعد بوسعه أن يرى إلّا الخير الذي يفعله مع الآخرين، والجهد الذي يبذله، والأشياء التي يتحمّلها، والإحسان الذي يقدّمه، ومدى اهتمامه، وحجم قلقه بشأن الآخرين، وما إلى ذلك.

حتّى إنّ الإنسان الطيّب لا يكاد يدرك أنّه يتذمّر أمام جو، فالتذمّر، بالنسبة إليه، ليس من طبعه. إنّه الشخص الذي يعطي الجميع، ولكن لا أحد يقف إلى جانبه. وهو غير قادرٍ حتّى على أن يرى جو واقفًا إلى جانبه، لأنّ هويّة الإنسان الطيّب شوّشت رؤيته. فيتصرّف وكأنّه لم يقضِ كلّ ذلك الوقت يكلّم جو، ولم يقضِ هذا الأخير كلّ ذلك الوقت يصغي إليه. هذان الفعل وردّ الفعل هما على الجانب الآخر من جدار وجوده المُجزّأ. أمّا إذا رأى يومًا أنّه يتصرّف بعدائيّة مُقنّعة مع جو والآخرين، فسيُشعره ذلك بمزيدٍ من الذنب والخزي، ليعود ويحاول دفن مشاعره بمحاولاتٍ أُخرى ليكون طيّبًا.

في مثالٍ آخر، يخشى غاري أن يتخلّى عنه الآخرون، وخاصّة زوجته، إذا ما ظهر عليه الغضب. لذلك عندما عاتبته زوجته على غضبه بعد صياحه وإغلاقه باب الخزانة بقوّة ذلك الصباح، نفى غاري ذلك تمامًا. «لستُ غاضبًا»، صاح وهو يكوّر قبضتَيه. قالت له زوجته: «أنت غاضب! انظر إلى نفسك، وجهك أحمر كالدم، وقبضتا يدَيك مُكوّرتان، وأنت تصرخ وتصفق الأبـواب!» فأرخى غـاري قبضتَيه، ومسح يدَيه على سرواله، وخفض صوته، وخرج مُغلقًا الباب بقوّة وهو يقول: «لستُ غاضبًا، أنا مستاءٌ فقط». بهذه الطريقة، لا يُضطرّ غاري أبدًا إلى تحمّل مسؤوليّة انفعالاته من خلال الاستماع إلى رسالتها وربّما حلّ المشكلة، لكنّه بدلًا من ذلك، يخرج ويترك غضبه في الغرفة مع زوجته.

تتصرّف إيلين بعدائيّة مُقنّعة مع زملائها في العمل بالموافقة على أداء مهامّ من غير المعقول أن تستطيع إنجازها. وهي تعتقد أنّ من الجيّد أن تكون مُرضية وهنيّة، لذلك تقبل بتولّيها. لكنّها تترك تلك المهامّ على مكتبها لأسابيع لأنّ لديها الكثير من الأعمال الأخرى التي يجب أن تنجزها. وبكثيرٍ من السلبيّة تفضّل عدم مواجهة الحقيقة على الاعتراف بأنّها عاجزة عن إنجاز الأعمال. وعندما يفاتحها أحدهم بالأمر تنفجر قائلة: «لا يمكنني أن أقوم بكلّ شيء، حسنًا؟» وبالطبع، ستشعر بالذنب الشديد بسبب قولها ذلك، ولكنّها تشعر أيضًا بأنّها تعمل أكثر من الجميع. وها هي قد ألقت بما تشعر به ليحمله الآخرون على كاهلهم، بعدما راوغت بالموافقة على أداء مهمّة وهي تعرف أنّها لا تستطيع إنجازها أبدًا.

ما يحدث هنا هو ظهور ظلّ الإنسان الطيّب (أي لاوعيه). فالأشياء التي قام بتجزئتها وإخفائها عن وعيه تخرج من فمه وتظهر في سلوكه. وما يرجوه الإنسان الطيّب سرًّا هو أن يساعده اعتماد هويّة الطيبة تلك على إخفاء ما قد يحدث خلف جدران وجوده المُجزّأ. فضلًا عن أنّ تلك التجزئة تهدف في الواقع إلى الحرص على ألّا يرى الإنسان الطيّب نفسه الحقيقيّة.

كما ذكرنا من قبل، ما يُكبت يحتفظ بقدرٍ من الطاقة خاصٍّ به. وهو يرغب في الخروج إلى العلن، وفي أن يجري التعامل معه بصدق. ولكن عندما نحاول كبته المرّة تلو الأخرى، فهو سيتسرّب من خلال الثقوب الصغيرة التي نسمح بوجودها على مستوى الوعي، فيخرج بأشكالٍ صغيرةٍ يمكننا إنكارها أو تشويه حقيقتها.

## العدائيّة المُقنّعة فرصةٌ للتنبّه

الحقيقة هي أنّ كلّ مرّةٍ يتسرّب فيها شيءٌ من اللاوعي ويصرّ على الظهور في عالم الوعي هي فرصةٌ تمنحنا إيّاها الذات الحقيقيّة لنصبح أقرب إلى طبيعتنا. وعلى سبيل المثال، إذا استطاعت إيلين أن تتبنّى مشاعرها وأفكارها بعدما انفجرت غضبًا بزميلها في العمل، فقد تدرك أنّها هي تجلب لنفسها عملًا أكثر من زملائها لأنّها تتطوّع لإنجاز المزيد كي تُعتبر شخصًا «هنيًّا» ومتعاونًا، فيما يمكنها في الواقع أن تلزم الصمت عندما يجري البحث عن مُتطوّعين للعمل. أو يمكنها أن تقول: «أعتذر، لا أستطيع القيام بذلك الآن». قد يخامرها بعض الشعور بالذنب بعد كلّ عمليّة تأكيدٍ لنفسها، ولكنّها حين تقوم بذلك مُدركةً أنّ هذا الشعور بالذنب يخدعها، تبدأ رحلتها لاكتشاف ذاتها الحقيقيّة. سنتحدّث في الفصول اللاحقة عن كيفيّة التقرّب أكثر من الذات الحقيقيّة.

# الجزء الثالث

## الشفاء: مُصادقة الانفعالات الصعبة

معظمنا قضى جزءًا من حياته، على الأقلّ، مُتجنّبًا المشاعر الصعبة. نحن لا نمانع المشاعر السهلة نسبيًّا، لكنّ مجتمعنا لا يتسامح طويلًا مع التمسّك بالمشاعر الأكثر صعوبة. لذا، فإنّ معظمنا لا يسمح لنفسه بالانجرار في تلك المشاعر، ولا طبعًا بالتمسّك بها. ولكن بعض ما يعلّمنا إيّاه الجزء الثالث هو أنّ هذه المشاعر تشكّل مناجم ذهب من المعلومات عن كيفيّة اكتشافنا للذات الحقيقيّة والبدء بالعيش بتناغمٍ معها.

21

# فهم العالم الداخليّ: نظام الرسائل الداخليّ الخاصّ بك



في داخلنا، وفي كلّ وقت، طريقٌ مباشرٌ إلى الذات الحقيقيّة والشفاء الذي توفّره. ولكنّه أكثر الطرق التي نتجنّب سلوكها. دخلنا قبل بضعة قرون في ما يُعرف بعصر العقل. في ذلك الوقت، كانت أفكارنا تُعدّ طريق الخروج من وحول الانفعالات غير المنطقيّة. واعتُبر أنّ الشخص العاقل هو الذي يستخدم العقل لإدارة حياته، واعتُبرت المشاعر والرسائل الداخليّة الأُخرى خطرة وطائشة في الوقت عينه. لقد كان ذلك حكمًا غير منطقيٍّ على الإطلاق، ومع ذلك انتشر ودام.

كان الأشخاص العاطفيّون، أو الأشخاص الذين يتواصلون مع الرسائل الداخليّة كالحدس، يُعتبرون غير مستقرّين، وذلك بسبب عدم الثقة بالمشاعر والمُحفّزات الداخليّة الأُخرى وعدم إمكانيّة الاعتماد عليها آنذاك. فتلك المشاعر لا تلبث أن تظهر حتّى تختفي، وهي تجعلنا نفعل أشياء نندم عليها لاحقًا، وتدفعنا إلى حافة الجنون، وإلى القلق، واجترار مخاوفنا، وإلى شتّى الأمور غير المنطقيّة. لا، كان يجب علينا إيقاف العواطف والانفعالات والمُحفّزات الداخليّة الأُخرى لمصلحة الفكر. الفكر دائمًا منطقيّ. ولكنّ هذا بالطبع ليس صحيحًا.

ما فعلناه باسم العقلانيّة هو الكبت. لقد كبتنا عواطفنا وانفعالاتنا، وحدسنا، وقدرتنا على التمييز، ومحفّزاتنا الداخليّة الأُخرى، فضلًا عن وعينا للأفعال والكلمات والأفكار وأيّ شيءٍ آخر نعتبره غير مقبول. وفي الواقع، كبتنا وعينا لعالمنا الداخليّ. وبالطبع، كلّما كبتنا وعينا لعالمنا الداخليّ، فإنّ أفكارنا لن تكون منطقيّة أو عقلانيّة، لأنّها لن تنبع من الذات التي تشكّل وحدةً كاملة، بل من جزءٍ واحدٍ فقط من كياننا. الفكر بدون ارتباط مباشر بالعاطفة، أو الحدس، أو الرسائل الداخليّة الأخرى، أو الفكر المُتّصل بجوانب مكبوتة، لن يكون منطقيًّا. لا بل إنّ الكبت يجعلنا أقلّ اتّزانًا، لا أكثر عقلانيّة.

لكنّ معظمنا لا يرغب في معرفة ما يحدث في عالمنا الداخليّ، لأنّنا استدمجنا ذاكرةً جماعيّةً من الماضي تقول إنّ ما سنجده هناك ليس منطقيًّا، وبالتالي يجب عدم السماح له بالظهور إلى الضوء. عدا عن أنّنا لا نرغب في معرفة ما يحدث في العالم الداخليّ لأنّنا نتوهّم أنّنا سنجد فيه الشرّ، والآلام، والخيانة، والظلمات المريبة، والقلق الذي لا نرغب في عيشه.

عدم رغبتنا في النظر إلى هذه الأمور دفع بعددٍ كبيرٍ من القادة الروحيّين، الذين يتبّع تعاليمهم الكثير من الناس، إلى أن يعلّمونا أنّ الأفكار والعواطف والانفعالات المُعتبرة «سلبيّة» تشكّل خطرًا على رفاهنا وهنائنا. ووفقًا لهؤلاء المعلّمين، يجب دائمًا أن نحمل أفكارًا إيجابيّة وأن تكون انفعالاتنا متّصلة بالهناء والغبطة، وحين لا تكون كذلك، فهذا يعني أنّ الـ«أنا» السيّئة القديمة عادت لتستولي علينا. وكما الأفكار التقليديّة حول الشيطان، فإنّ هذه الأفكار المُتعلّقة بالـ«أنا» تولّد في داخلنا صراعًا بين جوانب مُختلفة من هويّتنا. وهي **لا** تساعدنا لنستيقظ ونرى ذاتنا الحقيقيّة، بل تجعل الناس يكافحون للتخلّص من جزءٍ أساسي من كيانهم، تمامًا كما حاول عصر العقل أن يفعل.

من الشائع أنّ هذه التعاليم تهدف لتسهيل الفوز بالحظّ السعيد والثروة الهائلة، فضلًا عن تحقيق كلّ أنواع الأحلام. تقوم الصفقة هنا على أنّ الشخص القادر على الحفاظ على أفكار ومشاعر إيجابيّة في جميع الأوقات، يمكنه أن يجتذب كلّ الأشياء والأشخاص والعلاقات والظروف التي تحسّن حياته. عندما عملتُ على معالجة أتباع هذه التعاليم، لاحظتُ أنّهم غالبًا يشعرون بعدم الجدارة لأنّهم لا يستطيعون التخلّص من مشاعرهم وأفكارهم «السلبيّة». والأسوأ أنّهم يعتبرون أنّ ذلك سيمنعهم من تحقيق الأشياء التي يتوقون إليها في الحياة. وهذا ما يجعل من تلك التعاليم شكلًا من أشكال الإساءة الروحيّة.

لهذه التعاليم، كما للتعاليم الأُخرى الباقية من عصر العقل، نتيجةٌ واحدة: خيانة الذات. فبسبب إيماننا بهذه التعاليم، لا يزال نموّنا العاطفيّ والداخليّ مُتخلّفًا جدًّا، حتّى في عصر التطوّر التكنولوجيّ الكبير هذا. إنّ مشاعرنا ورغباتنا وحدسنا وقدرتنا على التمييز أمورٌ ضروريّةٌ لفهم هويّتنا وذاتنا الحقيقيّة. ونحن لن نتمكّن من فهم أيٍّ منهما، أو من مداواة أيّ جرحٍ فينا حتّى نتعلّم أن نفهم عالمنا الداخليّ.

فعلى سبيل المثال، تقدّم لنا مشاعرنا رسائل يمكنها، إذا ما استُخدمت بحكمة، أن تشكّل على الأقلّ جانبًا فعّالًا من نظام الإرشاد الداخليّ. كلٌّ من انفعالاتنا وكلّ مستوى من شدّة تلك المشاعر يحمل رسالةً إلينا، ومن أجلنا، وعنّا. نعم، **إلينا، ومن أجلنا، وعنّا**. انفعالاتنا لا تنقل رسائل إلى الآخرين، أو من أجلهم، أو عنهم. إنّها انفعالاتنا نحن، وبالتالي فهي توصل رسائل إلينا، من أجل أن تسمعها آذاننا فقط. وهذه الرسائل هي عنّا، بالرغم من أنّنا غالبًا ما نرغب في أن نجعلها عن الآخرين. هذه الانفعالات تحمل إلينا رسائل بهدف إرشادنا.

أوّل مشكلةٍ في إقناع أنفسنا بهذه الحقيقة هي في اعتقادنا أنّنا لا نميّز بين الانفعالات والأفعال. عندما أسأل «هل كنتَ غاضبًا؟»

أجابني متعالجون كثيرون حرفيًا بـ«لا، لم أضرب أحدًا أو أكسر شيئًا». بعضنا معتادون على الكبت لدرجة أنّنا لا نتعرّف إلى الانفعال إلّا حين يصبح فعلًا.

لكنّ الانفعالات ليست أفعالًا ولا كلمات. إنّها أحاسيس نفسيّة، وشأنها شأن الأحاسيس الجسديّة، يمكنها أن تكون مؤلمة أو مُريحة – أو أن تنتمي إلى مروحةٍ واسعةٍ من الصفات بين هاتَين الحالتَين. وشأنها شأن الأحاسيس الجسديّة، تنبّهنا إلى أنّ في مكانٍ ما عدمَ توازن أو خللًا ما. كذلك يمكنها أن تخبرنا بأنّ كلّ مكوّناتنا متوازنة أو أنّ الأمور تسير على ما يرام. هذا هو الهدف منها: تزويدنا بالمعلومات، وليس دفعنا إلى تصرّفٍ ما، إلّا أنّنا في بعض الأحيان نقرّر أن نتصرّف استنادًا إلى ما تقدّمه إلينا من معلومات.

إن لم نُعر أحاسيسنا الجسديّة اهتمامًا، إذا قلنا لأنفسنا إنّنا لا نشعر بالألم فيما الواقع عكس ذلك، فقد نتمكّن من تأجيل الأمور لفترة، ولكنّ الجسد سيفرض علينا كلمته في نهاية المطاف. الأمر نفسه يحدث مع الانفعالات. خلال عملي في معالجة مدمني المخدّرات والكحول، وقد كرّستُ لذلك عشر سنوات من حياتي المهنيّة، غالبًا ما كنتُ أرى أنّ أولئك المدمنين الآتين للعلاج أمضوا سنواتٍ يتجنّبون مشاعر الحزن كلّما ساورتهم بشرب الكحول أو تعاطي المخدّرات. عدا عن أنّ ذلك فاقم مشكلة إدمانهم، كان يعني أنّهم بعد أن يتعالجوا من الإدمان سيجدون أنّ الحزن لا يزال في انتظارهم لكي يتقبّلوه ويستخدموه في رحلة شفائهم الداخليّ. بتعبيرٍ آخر، عليهم الآن مواجهة ذلك الحزن المُتفاقم وهم في كامل وعيهم.

الغضب المكبوت ينمو ويتعاظم حتّى ينفجر في العالم الخارجيّ، أو يندمج في الجسد على هيئة مرض، أو في النفس على هيئة اكتئاب. والخوف المكبوت غالبًا ما يتّجه نحو الجسد على هيئة مرضٍ مُرتبطٍ

بالتوتّر. كما يمكنه أن يستمرّ على هامش الوعي ويصبح جزءًا أساسيًّا من القرارات التي نتّخذها، وهي قراراتٌ كانت ستبدو مختلفةً جدًّا لو أنّها اتُّخذت بدون كبت. الحزن المكبوت يمكنه أيضًا أن يتحوّل إلى مرضٍ جسديّ، أو أن يتّخذ شكل اليأس العميق ويتجلّى في حالة اكتئاب.

لم يكن من المفترض أبدًا كبت عواطفنا، فهي مُصمّمة لكي تبعث إلينا برسائل، رسائل لن تصلنا أبدًا عندما نقمع حاملها. لكنّ انفعالاتنا لا تبعث إلينا برسائل مُباشِرةٍ عادةً، فهي كما قلنا لا تهدف للدفع إلى تصرّفٍ ما. على سبيل المثال، إذا شعرتُ برغبةٍ في ضرب الآخرين بعنف، فتلك ليست رسالة تدعوني إلى ضرب الآخرين. ولكنّها قد تكون رسالةً ذات صوتٍ مُرتفعٍ لدرجة أنّني لا أستطيع تجاهلها، وهي ربّما تخبرني أنّ حالتي، أو علاقتي، أو ديناميّتي، أو شيئًا آخر لا يعبّر عن حقيقتي، أو لا يحميني، أو لا يعاملني وكأنّني شخصٌ حقيقيّ.

## مُقدّمة إلى نظام الرسائل الانفعاليّ

كيف نبدأ بسماع الرسائل التي ترغب انفعالاتنا في أن تبعث بها إلينا؟ بأن نمنحها اهتمامنا الكامل **ونجلس معها**. هذا التعبير الذي أستخدمه لأعبّر عن سماحنا لانفعالاتنا بأن تحظى بكامل انتباهنا لوقتٍ كافٍ لكي نستوعب رسالتها. قد نكون بحاجةٍ إلى التعايش معها لبعض الوقت قبل أن ندرك ما هي رسالتها، ولكن إذا فعلنا ذلك، فسنصل حتمًا إلى الإجابة.

الانفعالات والعواطف تريد أن تبلّغنا رسالتها. إلّا أنّنا لطالما لُقّنّا أنّ انفعالاتنا وعواطفنا غير منطقيّة وغامضة، ولا نعرف حتّى لماذا نشعر بها، حتّى بات ذلك مغروسًا بعمقٍ فينا وصار من الصعب علينا الاعتقاد بأنّها تحمل إلينا رسالةً حقيقيّة. لكنّها تفعل حقًّا.

الجلوس مع انفعالٍ ما قد يعني **التحاور** معه. هذا يعني إجراء محادثةٍ حقيقيّةٍ مع ذلك الانفعال، سواءً على الورق أو بصوتٍ عالٍ، حيث نسأله عمّا يريد، ونكتب ما نشعر بأنّه قد يجيب به. أو نقول ذلك بصوتٍ عالٍ. ونردّ على ما اعتبرنا أنّه قاله، ثمّ ندعه يجيب على ردّنا. ونستمرّ في ذلك حتّى نفهم رسالته بوضوح.

الجلوس مع الانفعال قد يعني ممارسة **التأمّل** مع التركيز على هذا الانفعال. عندما أفعل أنا ذلك، أجد أنّ الانفعال يقترب من أن يكشف لي أمرًا، ثمّ أبتعد، وأقترب منه من جديد، لأعود وأبتعد. وفي النهاية، يبوح لي الانفعال بشيءٍ ما، وسأشعر في أعماقي بما يقوله. بذلك يكون الانفعال قد كشف لي عن رسالته.

الجلوس مع الانفعال قد يعني التركيز فيه خلال **الرقص**، أو **الجري**، أو **ممارسة التمارين الرياضيّة**، إن كنت من النوع الرياضيّ. وكما قلنا سابقًا، ليس الهدف التفريج عن تلك الانفعالات فقط. كنّا نتعلّم منذ سنوات أنّ كلّ ما علينا فعله بالانفعالات هو التفريج عنها. فعند التعامل مع الغضب مثلًا، يلجأ الكثيرون إلى الصياح، والصراخ، وضرب الوسائد أو كيس الملاكمة. وبمجرّد التفريج عن غضبنا، ننسى الأمر ونواصل حياتنا. لكنّنا لم نفعل سوى التفريج عن بعض مكنونات أنفسنا، وسيعود الغضب مرّةً تلو المرّة، لأنّه لم يسلّمنا رسالته بعد.

هذا ليس ما نتحدّث عنه هنا، بل نتحدّث عن **الحركة بصفتها وسيلةً للإصغاء**. فأنتم، حين تتحرّكون، تصغون، ولعلّكم كذلك تدمجون ما تسمعونه في حركتكم التالية، والتالية، والتالية حتّى تدركوا تمامًا ما الرسالة التي توجّهها انفعالاتكم إليكم. الحركة مجازيّة وحقيقيّة في الوقت عينه. الحركة بحدّ ذاتها رسالةٌ من النفس، ويجب تلقّيها بهذه الصفة لكي تكون ذات فعاليّة.

بعد أن تعلّموا انفعالاتكم لفترةٍ من الوقت أنّكم تصغون إليها، ستبدأ بإرسال رسائلها إليكم ببساطةٍ وسهولةٍ أكبر. وستتلقّون تلك الرسائل بسرعةٍ أكبر وبدون الكثير من الجهد، وتتمكّنون من اتّخاذ قراراتٍ حيال ما ستفعلونه للردّ على تلك الرسائل. لكلّ من انفعالاتنا القدرة على إيصال رسائلها إلينا، لكنّ أصعبها هي التي نجد مشقّةً في الاستماع إليها. ستجدون في هذا القسم فصلًا يتناول الانفعالات الصعبة ورسائلها الممكنة. وفي القسم التالي، ستتعرّفون إلى الرسائل الداخليّة لقواكم الشخصيّة.

## مُقدّمةٌ إلى قواك الشخصيّة

الحدس والتمييز والرغبة، هذه العناصر تعمل معًا بصفتها عناصر قوّة شخصيّة ضمن نظام الرسائل الداخليّ. إذا ما تمّ الإصغاء إليها والاستجابة لها بصفتها مصادر إرشاد، فهي تمنحنا القوّة لاتّخاذ قراراتٍ فعّالة. وبينما تهدف انفعالاتنا إلى إعطائنا معلوماتٍ عن العالم الداخليّ، فإنّ قوانا الشخصيّة تهدف إلى إعطائنا معلوماتٍ عن العالم الخارجيّ والقصّة التي نرغب في كتابتها لأنفسنا في ذلك العالم.

الحدس هو ذلك الشعور الصامت بالمعرفة الذي ينبّئنا بخطبٍ ما، أو بأنّ هذا الشخص يمكن الوثوق به أو لا يمكن الوثوق به، أو بأنّ شيئًا سامًّا يحيط بنا، أو بأنّ شيئًا يبدو مُريبًا – أو أنّ هذا هو الطريق الصحيح الواجب سلوكه. وليس ذلك إلّا غيضًا من فيض ما يمكننا قوله عن الحدس. نحن غالبًا ما لا نولي الحدس اهتمامًا كبيرًا، لمجرّد أنّنا غير صامتين ولا نركّز على ما في داخلنا بالقدر الكافي لسماع رسائل الحدس المُرهفة. ولكن إذا تعلّمنا أن نطلب من الحدس أن يتحدّث بصوتٍ عالٍ

حتّى نستطيع سماعه، فسنلوذ بالصمت أكثر لنستطيع أن نصغي إليه (سنخصّص في هذا الكتاب فصلًا كاملًا للحدس).

التمييز يعني القدرة على ملاحظة ما يحدث من حولنا وحمل ما نراه إلى النطاق الداخليّ لذاتنا حتّى نتمكّن من تحليله وفهمه من منظورٍ داخليّ. ومثلما لا نهتمّ عادةً بالحدس، غالبًا ما نغفل عن القدرة على التمييز الكامنة فينا. ولكن إذا تعلّمنا كيف نتريّث للحظة، يمكننا أن نتعلّم ملاحظة كلّ الأمور التي تحدث، الصغيرة منها والكبيرة، وملاحظة ما نشعر به بشأن تلك الأمور، ثمّ نجمع كلًّا من التجربة الداخليّة والخارجيّة معًا في غرفةٍ واحدة في داخل النفس، حتّى نتمكّن من فهم الفوارق الخفيّة والدقيقة ورسم صورةٍ شاملةٍ في غاية المنطق (كذلك سنخصّص في الجزء الرابع من هذا الكتاب فصلًا كاملًا للتمييز).

الرغبة هي تلك القوّة المُقدّسة المُميّزة في داخلنا، التي تنبع مباشرةً من الذات، والتي يمكنها أن تساعدنا في رسم حياةٍ تتوافق تمامًا والروح. لكنّ الإنسان الطيّب تعلّم أن يتجاهل الرغبة وينشغل بالآخرين. ليس من المُستغرب أبدًا أن يجهل الإنسان الطيّب ما يرغب فيه، لأنّه مُنهمكٌ جدًّا في محاولة الاعتناء بالآخرين. ومع ذلك، فالهدف من الرغبة هو تحقيق ذاتنا، وإكمال عمليّة تحوّل البلّوطة إلى شجرة بلّوط جميلة. لذا، علينا أن نتعلّم **اختبار الرغبة يوميًّا**، بما يجعلها سيرورةً دائمةً في نهاية المطاف. وبمجرّد أن تصبح كذلك، سنعتبر الرغبة بمثابة دليلٍ أوّل، وإرشادٍ أوّل في طريقة عيش كلّ يومٍ لحظةً بلحظة. نحن لم نثق بالرغبة، لأنّنا نعتقد أنّها تجعلنا أنانيّين، ولكنّ ما سنتعلّمه في الفصول اللاحقة هو أنّ الشغف والتعاطف هما أيضًا شكلان من أشكال الرغبة.

ستقدّم لنا بقيّة فصول هذا القسم والقسم المقبل بعض التفاصيل عن قدرات الشفاء لبعض الانفعالات والعواطف الصعبة، فضلًا عن توضيح وظائف الشفاء للقوى الشخصيّة.

# 22

# صديقي، الاستياء

بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، بل بالنسبة إلى معظم البشر، الاستياء انفعالٌ سيّئٌ جدًّا. فنحن نعتقد أنّنا نشعر بالاستياء من الآخرين لأنّنا دائمًا ما نقف إلى جانبهم، فيما هم لا يقفون إلى جانبنا. نشعر بالاستياء منهم لأنّهم آذونا، وخانونا، وأساؤوا إلينا من نواحٍ مُختلفة، جسديًّا، وعاطفيًّا، وذهنيًّا، ولفظيًّا، وجنسيًّا وروحيًّا. نشعر بالاستياء منهم لأنّ لديهم أشياء، وفرصًا، وظروفًا نرغب في أن تكون لنا، ونجرجر هذا الاستياء كسلسلةٍ تقيّدنا. لكن علينا أن نتحرّر من تلك السلسلة. على الأقلّ هذا ما يقوله لنا الجميع، أليس كذلك؟ يجب أن نسامح وننسى ونمضي قدمًا في الحياة. المشكلة الوحيدة أنّنا لا نبدو قادرين على ذلك.

تُشتقّ كلمة «resentment» الإنكليزيّة (مرادفة الاستياء) من كلمة «resentir» بالفرنسيّة القديمة التي تعني «اختبار الشعور نفسه من جديد». غالبًا ما نكبت مشاعرنا المرّة تلو الأُخرى ولفترةٍ طويلةٍ بحيث تصبح الطريقة الوحيدة لاستعادتها هي أن نشعر بها من جديد، عندما يحين دورها. إذن، فالاستياء هو تلك الرغبة المُلحّة في اختبار مشاعر غير محلولة من جديد. والمشاعر تبقى غير محلولة لأنّ رسالتها لم تصلنا

أبدًا. بمجرّد أن نتلقى الرسالة التي يحملها الاستياء إلينا، يبدأ الانفعال بالتلاشي، إذ أنجز مهمّته.

ذكرنا من قبل أنّ كلّ انفعالاتنا وعواطفنا تبعث برسائل إلينا ومن أجلنا وعنّا. إذن، الاستياء يخبرنا شيئًا ما عنّا وعن حياتنا يجب أن نستمع إليه. إنّه شكلٌ من أشكال حبّ الذات المقصود منه تيسير تنبّهنا إلى ذاتنا. بالتالي، يجب أن نشعر به حتّى نستطيع سماع رسالته. والرسالة التي يوجّهها إلى الطيّبين هي في كثيرٍ من الأحيان أنّهم يقومون بأشياء كثيرة غير نابعة من طبيعتهم.

عادةً ما يتراكم الاستياء لدى الإنسان الطيّب ببطء على مرّ الوقت، في استجابةٍ مُتواصلةٍ ومُتناسقةٍ لمشاعر الذنب والإخلاص والواجب. فالإنسان الطيّب يفعل ما يفعله لئلّا يشعر بالذنب الهائل إن لم يفعله، إذ يخشى أن يتحكّم به هذا الشعور. لذلك فهو مخلصٌ للإحساس بالذنب كما لأولئك الذين يخدمهم، ويؤدّي واجبه بدون تردّدٍ لأنّ هذا ما يُفترض به أن يفعله. وهو لا يتصرّف بدافع التعاطف أو الشغف، بل بدافع الإحساس بالذنب، والخوف من الذنب، والإخلاص، والواجب، والالتزام، والضرورة. قد يشعر بالتعاطف أو الشغف، ولكن عندما يتعلّق الأمر بالقيام بشيءٍ ما، يسيطر عليه الشعور بالذنب. وهذا هو السبب في تراكم الاستياء.

نعتقد عادةً أنّ الاستياء يتعلّق بالشخص الآخر، ونقول إنّنا مُستاؤون منه. ولكن تذكّر أنّ الاستياء هو رسالةٌ إلينا ومن أجلنا وعنّا. لكي نفهم بوضوح أيّ رسالةٍ تصلنا من انفعالاتنا، بما فيها الاستياء، أقترح أن نبدأ بجملةٍ كهذه: «**يقول لي انفعالي إنّني...**» بدلًا من «يقول لي انفعالي إنّك...» فانفعالي ليس رسالةً مُوجّهةً إلى شخصٍ آخر أو تقول لي شيئًا عن أيّ شخصٍ آخر.

بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، فإنّ الرسالة غالبًا ما تكون على هذا الشكل: يقول لي استيائي إنّني أقوم بأشياء كثيرة لا أحبّ القيام بها

أو لا أرغب في القيام بها حتّى أحظى برضى الآخرين أو لا أشعر بالذنب لاحقًا. بعبارةٍ أخرى، يقوم الإنسان الطيّب بأشياء كثيرة ليست حقيقيّة ثمّ يتساءل لماذا لا يشعر بالسلام. السلام يأتي من الذات الحقيقيّة، ولا يأتي من أيّ شيءٍ غير حقيقيّ.

## الاستياء يسلّط الضوء على الخيارات التي نتّخذها من غير أن نرغب في ذلك حقًّا

غالبًا ما يعني استياء الإنسان الطيّب أنّه وضع نفسه في مواقف صعبة لا يرغب في أن يكون فيها أو لا يحتاج إلى ذلك حتّى، كأن تتحمّل زوجةٌ على سبيل المثال مسؤوليّة رعاية زوجها المُدمن وإعالته، فيتغيّب عن عمله، وتُضطرّ إلى الكذب على رئيس عمله للتستّر عليه. ويختلق الزوج أعذارًا فتصدّقه لأنّ عليها أن تفترض حسن نيّته. ولا يقضي وقتًا مع أولادهما أبدًا فتختلق الأعذار بالنيابة عنه وتبذل جهدًا أكبر معهم للحرص على أن يشعروا بأنّهم مُحاطون بالحبّ، كما توفّر له احتياجاته المادّيّة لأنّه يبدو عاجزًا عن المحافظة على وظيفةٍ ثابتة.

تعرف الزوجة في سرّها أنّها تغضّ النظر عن تبديده المال القليل الذي يملكه على الكحول، وعن فقدانه وظيفةً تلو الأخرى، ولكنّها تشعر بالذنب الشديد إذا انفجرت غضبًا وأخبرته بحقيقة مشاعرها، لتعتذر في اليوم التالي عن كلّ ما قالته وتعود إلى التسامح مع مشاكله. يتراكم الاستياء داخلها بوتيرةٍ مُتسارعة، وحين لا يعود بإمكانها تجاهله، يراودها شعورٌ بالذنب الشديد.

جانبٌ من تلك الزوجة يعرف الحقيقة، لكنّه يكبتها باسم الطيبة. فالحبّ واللطف صنوان للطيبة أمّا الاستياء والغضب فصنوان للشرّ. لن تطلق العنان لمشاعرها، بل ستعلّم أولادها كيف تعامل الزوجة اللطيفة

والمُحبّة زوجها. ولن تدع الاستياء يظهر في تصرّفاتها من جديد، بل ستطرد هذا الشعور ولن تسمح له بالعودة!

ويدوم ذلك حتّى المرّة التالية التي يخامرها فيها الشعور بالاستياء لأنّه يحاول لفت انتباهها. ولكنّها تظنّ ذلك دليلًا على كونها شرّيرة، فتبدأ بالتصرّف بما يؤكّد حبّها لزوجها واهتمامها به، وتقرّر طهو عشاءٍ خاصٍّ له ليقضيا وقتًا مُمتعًا معًا في المساء.

وهي، من خلال ذلك كلّه، تتجنّب الأمر الوحيد الذي سيساعدها في شفاء نفسها وعائلتها. ذلك الاستياء يخبرها بالحقيقة. إذا استمعت إليه، فستعرف أنّ ما تفعله غير صادق. يقول لها الاستياء إنّها تعبت من تحمّل نوبات الغضب بتأثير الكحول، والكذب، والإهمال. كذلك يقول لها الاستياء ما تعرفه في سرّها وهو أنّ زوجها سيقضي وقته في معاقرة الكحول والإدمان إلى ما لا نهاية ما دامت تقوم بكلّ أعماله بدلًا منه. في الواقع، قد ينقذ الاستياء حياتها أو حياة أحد أبنائها. وبمجرّد أن تبدأ بالإصغاء إلى استيائها وترجمته من خلال قراراتها، قد يعي زوجها مشكلته ويدرك أنّه بحاجة إلى طلب المساعدة. وآنذاك قد ينقذ هذا الأمر حياته هو الآخر.

إذا نجحت في الاستماع إلى الاستياء كما تستمع لنصيحة صديقةٍ حكيمةٍ تعرفها منذ زمنٍ طويل، فقد تقرّر الانفصال عن زوجها أو حتّى الطلاق. كذلك قد تقرّر، **إذا شعرت بأنّ ذلك لا يشكّل خطرًا عليها**، أن تخبره أنّ سبب رحيلها هو إدمانه، وأنّها لا تستطيع الاستمرار في القيام بما عليه أن يقوم به بنفسه. وقد تقترح عليه أن يلجأ إلى العلاج.

هذا خيارٌ صعب، ولكنّه أسهل من خيار البقاء وتحمّل ما لا يمكن تحمّله وقبول ما لا يمكن قبوله. خيار البقاء قد يتسبّب بمعاناةٍ لها ولأبنائها تدوم لسنوات. أمّا خيار الرحيل قد يعني بعض المخاطر الماليّة، والعيش في مكانٍ ضيّقٍ ومُزدحمٍ لبعض الوقت، كما قد يسبّب الحزن لها

ولأبنائها، ولكنّ هذه كلّها مشاكل مؤقّتة يمكن تحويلها مع بعض الوقت والجهد إلى حياةٍ أكثر توازنًا واستقرارًا.

## الاستياء ليس انفعالًا «سلبيًّا»

شأنه شأن الانفعالات الأخرى، لا قيمة إيجابيّة أو سلبيّة للاستياء. صحيحٌ أنّ الشعور به ليس بالأمر السهل، ولكنّه قد يكون مصدرًا غنيًّا بالمعلومات إذا كنّا على استعدادٍ **للجلوس معه** والاستماع إلى رسالته. لا بل إنّه قد يكون من أفضل أصدقاء الإنسان الطيّب لأنّه ينبّهه دائمًا إلى اختلال توازنه ومسارعته إلى خدمة الآخرين باسم الواجب والالتزام والضرورة بدلًا من التعاطف والشغف. كما قد ينبّهه حين يتخلّى عن حقيقته ويعود إلى سلوك الإنسان الطيّب الذي اعتاده.

الأساس هنا هو أنّ الاستياء هو بمثابة الطاقة العاطفيّة لحبّ الذات. إنّه صوت حبّ الذات الذي يقول: «أحبّ نفسي لدرجة أن أرتقي في وعيي وأمنع نفسي من فعل ما ليس صادقًا. أحبّ نفسي لدرجة أن أتجنّب ما يسبّب لي الأذى من الأشخاص والأماكن والأشياء. أحبّ نفسي لدرجة أن أصرّ على أن يكون ما أفعله بجسدي وعقلي ووقتي وطاقتي مصدر فائدةٍ لي». الاستياء يمكنه أن يمنحنا القوّة لاستعادة ما هو لنا. وهو كالأب الحنون (أو الأمّ الحنون) الذي يظهر في وعينا أخيرًا لكي يهتمّ بنا.

## الاستياء يمكنه أن يساعدنا في استعادة ما يخصّنا وإعادة ما لا يخصّنا

حين نستعيد ما يخصّنا، فإنّنا أيضًا نعيد للآخرين ما يخصّهم. في المثال الذي ذكرناه آنفًا، عندما تترك الزوجة زوجها، فهي تعيد إدمانه إليه

بدلًا من أن تحمله بين مشاكلها التي عليها حلّها. الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها حلّ مشكلةٍ ما هي أن نمتلكها أوّلًا. إذا تملّك الزوج مشكلته، فسيكون عليه أن يقوم بشيءٍ ما لحلّها. يمكنه طبعًا رفض تملّك مشكلته، والبحث عن شخصٍ آخر يعتمد عليه كما كان يفعل من قبل. ولكن على الأقلّ عندما تقرّر الزوجة أن تعيد إليه مشكلته الخاصّة، يمكنه القيام بذلك الخيار. هذا يعني أنّه بات مسؤولًا عن حياته. لقد قادها استياؤها إلى أن تستعيد حياتها الخاصّة وتعيد إليه حياته لكي يديرها، أو يسيء إدارتها، كما يشاء.

ولكن أليس ذلك أكثر ما نخشاه؟ أن يسيء إدارة الحياة التي أعدناها إليه لكي يتملّكها؟ لا نرغب في أن يسيء إدارتها، فنعود لنقيّد أنفسنا بحجر الرحى. لكنّ حقيقتَين مُهمّتَين تظهران هنا: (1) في امتلاك المرء حياته شيءٌ مُقدّس، و(2) كيف سيفهم ما يعنيه أن يكون مسؤولًا عن حياته إن لم يختبر عواقب محاولة تحميل تلك المسؤوليّة للمخدّرات أو الكحول أو الأشخاص الآخرين؟

أن نمتلك حياتنا الخاصّة أمرٌ في غاية الأهمّيّة. فهذا يعني أنّنا نقدّر جوهرنا حقّ تقديرٍ، ونستمتع به لدرجة أنّنا نزيد من قيمة عوائده مرّتَين وربّما ثلاثًا. هذه الملكيّة هي في الواقع جوهر الحياة نفسها. ونحن نسلب الآخرين هذه الملكيّة حين ننزع من يدهم مسؤوليّة حياتهم، لأنّ المسؤوليّة هي أحد المكوّنات الأساسيّة لهذه الملكيّة. نحن بالطبع لا نقصد سلبهم ملكيّتهم، لكنّ هذا ما نفعله. صحيحٌ أنّهم يفتحون لنا الباب ويسمحون لنا بسرقتهم، لكنّ السرقة تبقى سرقة.

ومن جهةٍ ثانية، نحن نتعلّم من أخطائنا وممّا نتلقّاه من صدماتٍ ولكمات. لكي نتعلّم المشي، كان علينا أن نقع. إنّ الأخطاء، والصدمات، والفشل هي كلّها من ضمن مسار التعلّم والنضج. لذلك، عندما نقول:

«سأستمرّ في فعل ما أفعله لئلّا يفسد حياته» فإنّنا نحرمه الفرصة التي سيوفّرها له ذلك الفشل.

**الواقع أنّ أفضل هديّة يمكننا أن نقدّمها للآخرين هي مسؤوليّة حياتهم الخاصّة.** عندما نحاول أن نتولّى تلك المسؤوليّة، ظنًّا منّا أنّنا طيّبون، وأنّنا بذلك نخدم الآخرين ونحبّهم، فإنّنا في الواقع نمنع عنهم الشيء الذي يحتاجون إليه بالفعل، والذي سيسهّل عليهم الشفاء: مسؤوليّة الذات. لا يمكن للناس أن يساعدوا غيرهم. فكلّ مساعدةٍ هي مساعدة ذاتيّة (راجع الفصل 7 حول مساعدة الآخرين).

# 23

# صديقي، الغضب

الأشخاص الطيّبون يقاومون في العادة أيّ شكلٍ من أشكال الشعور بالغضب. الواقع أنّنا لا نحبّذ التعبير عن الغضب في مجتمعاتنا، على الرغم من مشاهدتنا قدرًا كبيرًا من العنف في الأفلام والمسلسلات. ولكن مهلًا، دعونا نفكّر في الأمر قليلًا. لماذا سيكون المجتمع الذي يواصل ترويج العنف في الأفلام والمسلسلات ضدّ الغضب؟ إنّنا نحبّ العنف إلى هذا الحدّ في الأفلام والمسلسلات لأنّنا لا نحبّه في حياتنا الحقيقيّة. الأفلام والمسلسلات تسمح بالتعبير عن هذه الانفعالات القويّة التي يصرّ مجتمعنا على ضرورة قمعها، فنعبّر عنها بالوكالة من خلال أصوات المُمثّلين ومشاهد الأكشن. ثمّ نخلد للنوم ونستيقظ في الصباح التالي ونستمرّ بالكبت والكبت والكبت.

تلفزيون الواقع أيضًا مليءٌ بمُختلف أنواع السخرية التي تعبّر عن عدائيّة مُقنّعة، والتي نقبل على مشاهدتها بوتيرةٍ تشجّع على إعادة إنتاجها بشكلٍ مقيت. نفعل ذلك لأنّنا نرغب في التظاهر بأنّ حياتنا تختلف عمّا نشاهده، وأنّنا لا نتصرّف بعدائيّة مُقنّعة. لكنّنا في الوقت نفسه نحفظ عبارات السخرية تلك في ذاكرتنا لنتمكّن من استخدامها

عندما يقوم الناس من حولنا بتلك الأشياء التي تستفزّنا أو يقولون تلك الأشياء التي لا يمكننا تحمّلها.

التلفزيون والسينما يفعلان بالنيابة عنّا ما لا نسمح لأنفسنا بفعله، إلى أن يتراكم الغضب في داخلنا إلى حدٍّ يجبرنا على فعله. نحن نعيش في مجتمعٍ يعلّمنا كيف نكبت عواطفنا، ولا سيّما الغضب. لكنّنا بحاجةٍ إلى مكانٍ نفرّغ فيه الطاقة التي نكبتها، لأنّها لا تزال حيّةً في داخلنا في انتظار فرصةٍ للتعبير. لذا، فإنّ الكبت يعني في نهاية المطاف أنّ كلّ ما كبتناه سيعود لاحقًا للظهور بطريقةٍ مُختلفةٍ وبشعة.

نحن مجتمعٌ ذو وجهَين، لأنّنا شديدو الانفصال عن الإدراك الواعي لما نريده لدرجة أنّنا سنبدو مرضى بالنسبة إلى أيّ شخصٍ سليمٍ من الخارج (أو بالنسبة إلى ذاتنا الداخليّة). وهكذا نحن ذوو وجهَين في ما يتعلّق بالغضب، لأنّنا نواصل الاعتقاد بأنّ الغضب خطأ، وفي الوقت عينه نشجّعه بشتّى الطرق.

العنف هو أعلى مستويات الغضب المكبوت. نلجأ إلى العنف لأنّنا كبتنا الكثير من الغضب لفترةٍ طويلة. وفي يومٍ من الأيّام يصبّ أحدهم القطرة التي تفيض الكأس، وبدون استئذان، يتدفّق الغضب خارجًا منّا مثل التسونامي. يجب أن نفهم أنّ الغضب، مثله مثل أيّ انفعالٍ آخر، يجب ألّا يُكبت، لأنّه يحمل رسالةً إلينا، ومن أجلنا، وعنّا.

بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، الغضب شرٌّ عظيم، لا بل يظنّ أنّه الشرّ الأعظم. لا يمكن للشخص أن يعتبر نفسه طيّبًا إذا استبدّ به الغضب. الغضب يعني أنّ هذا الشخص أنانيّ ولا يفكّر إلّا في احتياجاته ورغباته الشخصيّة. لا، هويّة الإنسان الطيّب تتشكّل من التضحية، وبالتالي لا يمكنه أن يغضب.

العادة أن يسارع الإنسان الطيّب إلى كبت غضبه عندما يغضب، وذلك بسرعةٍ كبيرةٍ لدرجة ألّا يسمح لنفسه حتّى بالاعتقاد أنّه كان

غاضبًا، ولو لبرهةٍ قصيرة. إذا استمرّ الغضب لفترةٍ أطول، تراود الإنسان الطيّب مشاعر قويّة من الذنب والخزي وعدم الجدارة. وإذا وصل الإنسان الطيّب إلى حدّ التعبير عن الغضب فعليًّا، فهو مُلزمٌ بأن يعتذر ويسحب ما قاله: «لم أقصد ذلك، سامحني رجاءً»، «آسف، آسف، آسف جدًّا». وبعد ذلك، طبعًا، تُمحى كلّ الحقائق التي قيلت في فورة الغضب بتسونامي آخر من الندم.

## الغضب رسالةٌ من الروح تقول «أنا موجود»

صحيحٌ أنّ الغضب قد يحمل رسالةً خاصّةً ومُحدّدةً أكثر، إلّا أنّ الغضب عمومًا يقول: «أنا هنا، أنا حقيقيّ، أنا مهمّ». تلك الرسالة عميقةٌ لدرجة أنّها، عندما تدرك أعمق أعماقنا، تصبح استجابتنا لها حقيقيّةً أكثر. إذا وصلتنا تلك الرسالة قبل أن نتحدّث مع أيّ شخصٍ آخر عن غضبنا، أو نتصرّف بغضب، يصبح هذا الغضب قوّةً تمدّ بالزخم الكلمات والأفعال التي نختارها لاحقًا. من المُرجّح أن نؤخذ على محمل الجدّ بشكلٍ أكبر عندما نتلقّى هذه الرسالة ونعيشها قبل التحدّث مع أيّ شخصٍ آخر عن مدى غضبنا.

«أنا هنا، أنا حقيقيّ، أنا مهمّ» هي أهمّ الرسائل التي يمكن أن يسمعها الإنسان الطيّب. الإنسان الطيّب يحاول قدر المستطاع تجنّب إظهار وجوده، ويعتبر نفسه موجودًا فقط لأجل الآخرين، وأنّه ليس شخصًا حقيقيًّا، بل شيء يستخدمه الآخرون. كما يعتبر أنّه غير مهمّ، حتّى لنفسه. الغضب، عندما يُستخدم بطريقةٍ جيّدة، هو علاجٌ مُمتازٌ لهويّة الإنسان الطيّب.

جورج شخصٌ طيّبٌ غالبًا ما يأخذ على عاتقه أعباء الآخرين في العمل، ويقوم بمفرده بالعمل المطلوب من زميله لأنّ هذا الأخير يمضي

وقته مثرثرًا عبر الهاتف، أو واقفًا بباب مكتب مديره يتحدّث معه عن الغولف. لكنّ العمل يجب أن يُنجز، وجورج هو الشخص المناسب لذلك. وهو من جهةٍ فخورٌ بنفسه، ومن جهةٍ أُخرى يمضي أيّامه وهو يشعربالامتعاض طوال اليوم. وفي أحد الأيّام، يصل امتعاضه إلى مستوى الوعي، ويصبح أكثر وعيًا بأنّه غاضبٌ من طوم، زميل العمل الكسول.

في البداية، أراد جورج التحدّث إلى طوم ليقول له ما رأيه في تصرّفاته، ولكن مجرّد التفكير في ذلك كان يثير لديه شعورًا بالذنب. أمضى ليالي عدّةٍ من القلق محاولًا تبديد غضبه وفهم سبب قيام طوم بذلك، ومتخيّلًا ما يودّ أن يقوله له، ليحاول من جديدٍ تبديد غضبه. وفي أحد الأيّام، قرّر بعد انتهاء عمله أن **يتأمّل** في غضبه. حاول في البداية التفكير في أمورٍ سارّةٍ تزيل الغضب، ولكن بدا له أنّ الغضب ازداد قوّةً وكأنّه يحاول لفت انتباهه. لذلك، قرّر أن يبقى **مُتيقّظًا** لغضبه ويدعه يخرج من داخله ويسلك طريقه بحرّيّةٍ على أن يكون تحت مُراقبته.

فجأة، تذكّر أخاه الذي كان يستأثر بكلّ الاهتمام الإيجابيّ من والده. كان أخوه مثل طومٍ تمامًا، يترك تنظيف الغرفة على عاتق جورج، فيما يقضي الوقت في الدردشة مع والده. اكتشف جورج آنذاك لماذا أثّر فيه الأمر بشدّة، فقد ذكّره بغضبٍ تجاه أخيه لم يعالجه قطّ. يخضع جورج للعلاج منذ فترة، وأدرك أنّ أخاه جزءٌ من المشكلة. وهو يدرك الآن أنّ ما يشعر به أساسه تعرّضه للتجاهل من كلّ أفراد عائلته، إلّا حين يحتاجون إليه للقيام بشيءٍ ما بالنيابة عنهم.

لكنّ غضبه قال عنه: «أنا هنا، أنا حقيقيّ، أنا مهمّ». وهذا ما دفعه للتفكير في وظيفته، وكم يكرهها، بغضّ النظر عن سلوك زميله. أحد أسباب غضبه الشديد تجاه طوم كان اضطراره إلى القيام بمزيدٍ من مهامّ تنظيم الحسابات، وهو يكره هذا النوع من العمل. لكنّ إدراكه مدى كرهه لوظيفته جعله يشعر بالذنب، أليست هذه الوظيفة مصدر رزقه؟

وجد جورج أنّه كان قليل الاهتمام بنفسه، لا بل كان غائبًا عن حياته الخاصّة، وأنّه لم يفعل خلال مسيرته المهنيّة سوى محاولة البقاء على قيد الحياة. لكنّ غضبه كان على وشك أن ينقذه من مجرّد محاولة البقاء على قيد الحياة ليتمكّن من البدء بالعيش حقًّا. أدرك خلال تأمّله أنّه لطالما رغب في العمل مع الناس، وبالتحديد في مجال الموارد البشريّة. وبدأ لاحقًا البحث عبر الإنترنت عن بعض الجامعات التي يمكنه أن ينال فيها شهادة في الموارد البشريّة.

في العادة لا تنجلي الأمور بهذه السرعة، لكنّ ذلك يحدث أحيانًا. بالنسبة إلى جورج، لم يقتصر الأمر على اكتشافه أنّ سبب غضبه بعض الانفعالات القديمة وغير المحلولة منذ طفولته، بل أدرك أيضًا أنّه، شأنه في ذلك شأن سائر أفراد أسرته تجاهه، لم يكن يأخذ نفسه على محمل الجدّ. والآن، بات بإمكانه جورج تغيير حياته بأكملها لأنّه سمح لنفسه بأن يشعر بغضبه.

## الغضب يذكّرنا بأنّنا موجودون

الغضب صديقنا. إنّه صديقنا لأنّه، عندما ننسى، يأتي ليذكّرنا بأنّنا موجودون، وحقيقيّون، وجالسون في غرفةٍ واحدةٍ مع آخرين نريدهم أن يرونا ويسمعونا، وبأنّنا مهمّون. حاجتنا إلى أن نكون موجودين، وحقيقيّين، وفي هذا المكان، ومهمّين بنظرنا، هي حاجة أساسيّة. وهذا ينطبق علينا جميعًا. الغضب قد يكون خشبة خلاصٍ حقيقيّةً بالنسبة إلى الإنسان الطيّب.

عاشت سارة هويّة الإنسان الطيّب طوال حياتها. وهي تعتقد أنّها بمقدار ما تضحّي من أجل الآخرين وتساعدهم تصبح شخصًا أفضل، وتشعر بأنّ من الأنانيّة أن تفكّر في ذاتها، وأن تريد شيئًا لذاتها، وأن

ترفض مساعدة من هم بحاجة إليها. ولكنّها بدأت في الآونة الأخيرة تعتبر نفسها أنانيّةً جدًّا، لأنّها تشعر بالغضب من والدتها النرجسيّة (كما ذكرنا سابقًا، الكثير من الطبّبين يربّيهم أشخاص يعانون اضطرابات شخصيّة مماثلة). الوالدان النرجسيّان بحاجة إلى أن يعبدهما الطفل، ويعتني بهما، وأن يضعهما قبل كلّ شيءٍ آخر، وأن يجعلهما سعيدَين وفخورَين، وأن يتقبّل مزاجهما، ويستجيب لذلك بالمساعدة والتلطيف، وأن يقرأ أفكارهما ويعطيهما ما يرغبان فيه حتّى بدون أن يطلباه. ابن الشخص النرجسيّ يتعلّم أن يدرك بالحدس حاجة أبيه أو أمّه أو رغبتهما، وأن يخدمهما ويحاذر أن يثير غضبهما أو يدفعهما إلى إقصائه برفض الحديث إليه، أو بأنواعٍ أُخرى من العقوبات المُبطّنة.

طفولة سارة تندرج تمامًا ضمن هذا النمط، فوالدتها تسيطر على كلّ حركةٍ تقوم بها ابنتها. وحتّى عندما لا تكون الأمّ حاضرة، تشعر سارة بأنّها ستكتشف ما تفعله وستشعر بالخزي. وفي أعماقها، تتألّم سارة لكي تحظى برضى والدتها وتعيش حياتها مُتخيّلةً أنّها ستنال ذلك في يومٍ من الأيام.

ولكنّها بدأت في الآونة الأخيرة تلاحظ أنّ والدتها تلومها على أشياء قامت بها بنفسها، وترى أنّ إخوتها وأخواتها يحظون بمساعدةٍ من الأم عندما يحتاجون إليها، أمّا هي، فحتّى عندما كانت تترك نفسها فريسةً للجوع فيما تبذل جهدها لإطعام إخوتها، كانت أمّها ترفض رفضًا قاطعًا أن تساعدها، قائلةً لها: «ربّيتُكِ على أن تكوني مُستقلّة». كذلك بدأت ترى لدى والدتها مساوئ كثيرة أخرى، وذلك لأنّ غضبها سمح لها برؤية هذه المساوئ أخيرًا. هذا الغضب الذي جاء ليقول عنها: «أنا موجودة، أنا هنا، أنا حقيقيّة، أنا مهمّة».

لا شكّ في أنّ هذه الرسائل والمشاعر كانت تنمّ بالنسبة لسارة عن كثيرٍ من الأنانيّة، وتولّد لديها شعورًا هائلًا بالذنب والعار لدرجة أنّها

فكّرت في الانتحار. فاختارت العلاج النفسيّ لترى ما إن كان بإمكان المُعالج أن يزيل عنها الشعور بالغضب. خلال خضوعها للعلاج، احتدم الصراع بين الغضب والذنب وازدادت رسائل كلٍّ منهما وضوحًا حتّى فهمت أنّ الذنب يقول: «أنا لستُ هنا، لا ينبغي أن أكون هنا، لا يمكنني السماح لنفسي بأن أكون على حقيقتي لأنّ ذلك خطأ، أنا غير مهمّة حقًّا بالنسبة إلى نفسي أو إلى أحدٍ آخر». كذلك فهمت أنّ الغضب يقول العكس تمامًا.

لقد اكتشفت سارة مشكلتها، وهي كانت منذ البداية أنّها تعلّمت أن تكون غير موجودة من أجل أن تكون أمّها وحدها موجودة، وأنّها سمحت لوالدتها بأن تكون الحضور الوحيد في حياتها. بالرغم من صعوبة الأمر في البداية، شرعت سارة في تأكيد شخصيّتها واستقلالها عن والدتها، لكنّ هذه الأخيرة قابلتها بمزيدٍ من المطالب، والمزيد من نوبات الغضب، وبمحاولة إعادتها إلى الحلقة المُفرغة نفسها.

لكنّ سارة وجدت في داخل ذاتها حقيقةً ينبعث منها الهدوء والسلام، فرفضت أن تستسلم، لأنّ الغضب طاقةٌ يجب الاستماع إليها واحترام حقيقتها. الغضب من شأنه أن ينقذ حياتها. في النهاية، تمكّنت سارة من تحرير نفسها من مطالب والدتها بحيث صار بإمكانها الآن أن تحظى بشريك العمر الذي تريد، والوظيفة والهوايات التي تفضّلها، بدلًا من اختيار من وما تظنّه يرضي والدتها، أو ما يذكّرها بمشاكلها غير المحلولة معها. نتيجةً لذلك، صار على والدتها أن تتحمّل مسؤوليّة حياتها الخاصّة. وقد تجد شخصًا آخر تستغلّه، أو تستفيد من هذه الفرصة لاتّخاذ خياراتٍ تسمح لها بأن تستيقظ هي الأُخرى.

لا يمكن إسكات صوت الغضب إلى الأبد. أرى أشخاصًا كثيرين يقصدونني للعلاج النفسيّ لأنّهم لم يعودوا يستطيعون إخفاء الغضب عن أنفسهم. وهم بالطبع يرغبون في أن أساعدهم في التخلّص من الغضب،

لأنّ هذا ما تعلّمنا جميعًا أن نفعل به. ولكنّني للأسف لن أساعدهم في التخلّص منه، بل في الإصغاء إليه، والإصغاء إليه جيّدًا. إن كانوا يعيشون هويّة الإنسان الطيّب، فقد يتمكّن سماع صوت غضبهم من إخراجهم من هويّة الإنسان الطيّب وتوجيههم نحو ذاتهم الحقيقيّة.

# 24

# صديقي، الخوف

تعلّمنا أن الخوف هو العدو، وأنّه يكبحنا حين يكون علينا أن نتقدّم، ويقيّدنا، ويجعلنا صغارًا ونحن في الحقيقة أكبر بكثير. كثيرٌ من الأدبيّات الروحانيّة المُنتشرة حاليًّا تعتبر أنّ الخوف نقيض الحبّ. غالبًا ما تقول هذه التعاليم إنّ علينا تجنّب الخوف. لكنّ الخوف مجرّد شعورٍ آخر، رسالةٍ داخليّةٍ أُخرى تهدف إلى تزويدنا بالمعلومات.

الخوف لا يتّخذ القرارات نيابةً عنّا ما لم نسلّمه زمام حياتنا، ولا يدفعنا لنقوم بأيّ شيء، فالسلطة النهائيّة لاختياراتنا. ومثله مثل الغضب، لا يمتلك الخوف أيّ قدرةٍ على التحكّم بحياتنا ما لم نمنحه إيّاها. ولا يمتلك القدرة على كبحنا، فهو مجرّد انفعال. اختياراتنا هي التي قد تكبحنا، أمّا انفعالاتنا فلا. الخوف مجرّد انفعال، ولا قدرة له سوى على توجيه الرسائل إلينا، إلّا إذا قرّرنا أن نختار السماح للّاوعي بأن يتحكّم بنا وأن نتّخذ بالتالي قرارنا استنادًا إلى تلك المشاعر. مسؤوليّة قراراتنا تقع على عاتقنا نحن، لا على عاتق خوفنا. وأخيرًا، يبدو أنّ أولئك الذين يعلّموننا أنّ الخوف نقيض الحبّ لا يعرفون كيف أنّ الخوف يمكنه أن يكون صديقًا مُحبًّا جدًّا لنا، وهو غالبًا ما يكون كذلك.

تحفل مواقع التواصل الاجتماعي بدعوات يوميّة إلى أن نتوقّف عن الشعور بالخوف، وكأنّ في داخلنا زرًّا سحريًّا يمكننا الضغط عليه للتخلّص منه. كذلك تقول لنا كتبٌ عديدةٌ بوضوح إنّ الخوف ليس صديقنا. ولكنّ غافين دي بيكر ألّف كتابًا صغيرًا رائعًا في عام 1997 بعنوان «هبة الخوف وإشارات البقاء الأُخرى التي تحمينا من العنف». عرف دي بيكر أنّ الخوف رسالة، أو إشارة، يمكنها أن تكون مُفيدةً جدًّا لنا. الخوف صديقنا لأنّه يخبرنا متى يكون شيءٌ ما أو شخصٌ ما خطيرًا. وكما سنرى، يمكنه أن يفعل أكثر من ذلك بكثير.

## رسائل الخوف

الخوف رسالةٌ لي، ومن أجلي، وعنّي. وهو يطلب منّي أن أكون حذرةً، أو أختبئ، أو أهرب، أو أتّخذ قرارًا. يستطيع الخوف أن يطلب منّي أن أتمهّل لأرى كلّ الإشارات التي تنبّهني إلى الأمور التي تحيط بي وأشعر بها، وأتّخذ القرارات المُناسبة. فعلى سبيل المثال، إن كانت أليكس تحاول أن تقرّر الاستقالة من وظيفة الدوام الكامل التي تشغلها والانتقال إلى العمل الحرّ، فقد يكون خوفها مُفيدًا جدًّا لها. قد يقول البعض لها ألّا تخاف لأنّ الخوف سيعوق تحقيقها لأهدافها، لكنّ هذا الخوف قد يكون دليلًا جيّدًا لكي تتّخذ الخيار الصحيح هنا.

على سبيل المثال، ما المبلغ الذي تحتاج إليه أليكس حقًّا لإدارة حياتها؟ هل من الممكن أن تكسبه إذا قرّرت الانتقال إلى العمل الحرّ؟ هذه أسئلة يمكن الإجابة عنها إذا حثّها خوفها على أن تتريّث لتطرحها على نفسها وتجيب عنها. بعض مخاوفها ستتعلّق بالتغيير: الخوف من التغيير، الخوف من الفشل، الخوف من النجاح، إلخ... ومع ذلك فقد توجّهها هذه المشاعر في الطريق الصحيح. قد يحملها الخوف من التغيير

على أن تتريّث، وتخطّط، وتكتشف ما يميّز عملًا عن آخر، وكم من الوقت يمكنها أن تكرّس له، وما حدود طاقتها، فتتمكّن من اتّخاذ قراراتٍ يوميّةٍ تسمح لها بأن تعول نفسها وتبرهن عن مواهبها كما تشاء. أمّا الخوف من الفشل فقد يساعدها في الحذر والتنبّه لتقوم بما يجب القيام به في الوقت المُناسب. وبدوره، قد يلهمها الخوف من النجاح أن تتوخّى الحذر في كلّ مسارٍ جديدٍ تسلكه حتّى تتيح لعقلها وجسدها وعواطفها وقتًا للتكيّف، وذلك لكي لا يستبدّ بها الغرور أو يضنيها الجهد المُفرط.

من عادتنا التفكير في الخوف على أساس «الأبيض أو الأسود»، أي إنّ علينا ألّا نتقدّم إن كنّا خائفين، أو بالعكس، أن نتجاهل الخوف تمامًا ونسير قدمًا واثقين بقدرنا. ولكن كما رأينا آنفًا، يمكن للخوف أن يسهّل وجود منطقةٍ وسطى، وموقفٍ حكيم، ومقاربةٍ سليمة.

## الخوف يجعلنا أكثر إدراكًا

أكثر ما تسهّله المخاوف هو إدراكنا لما يدور في أنفسنا. تعلّمنا أن ننظر فقط إلى الضغط الخارجيّ ونتصرّف على أساسه، وقد دأبنا على ذلك حتّى بات الخوف يتحكّم بخياراتنا اليوميّة. نتصرّف لأنّ شخصًا ما يتوقّع ذلك التصرّف منّا، لا لأنّنا نمتلك القدرات الطبيعيّة والحقيقيّة للتصرّف كالوقت والطاقة والتركيز والاهتمام والقدرة وحبّ المهامّ التي يجب القيام بها. لكنّ الخوف يمكنه أن يساعدنا في التقييم واتّخاذ القرارات استنادًا إلى قدراتنا الحقيقيّة لا إلى ذلك الضغط الخارجيّ. يمكن للخوف أن يقول: «هذا كثير، لا أستطيع القيام به!» أو «لن أكون قادرًا على التركيز على ذلك إذ لديّ الكثير لأنجزه بعد!» أو «ليس لديّ الطاقة لذلك!» يمكن للخوف حتّى أن يقول: «إن لم تكن لديّ رغبةٌ حقيقيّةٌ في القيام بالأمر، فكيف سأشعر أثناء محاولة القيام به؟». إذا استمعنا

إلى هذه الرسائل وأخذناها في الاعتبار، يمكنها أن توفّر علينا الكثير من المتاعب.

أولئك الذين يرغبون في أن نتخلّص من خوفنا يقولون لنا أشياء مُتناقضة، كأنّما للخوف القدرة على التصرّف خارج اختيارنا. وحين نحاول التخلّص منه، فإنّنا نكبته ونزجّ به في اللاوعي حيث لديه القدرة على التصرّف خارج اختيارنا. هذا التناقض يعني أنّ أولئك الذين يتبعونه سيظلّون في حلقةٍ مُفرغةٍ من محاولة التخلّص منه، ثمّ الوقوع تحت سيطرته، ومحاولة التخلّص منه من جديد. هذا لا يسهّل الوصول إلى الإدراك الواعي الذي يرغب الخوف في منحنا إيّاه.

## الخوف المُكتسب

من ناحيةٍ أُخرى، بعض مخاوفنا مُكتسب. يمكننا أن نكتسب الخوف بصفته استجابةً لصدمة، ولا سيّما إن كانت الصدمة مُزمنة، حيث يُضطرّ الشخص للعيش في حالة الصدمة المُحتملة يوميًا. من الشائع أنّ الأطفال الذين ينشؤون في منازل تُمارَس فيها الإساءة بحقّهم يتعلّمون الخوف بصفته استجابةً لكلّ أنواع المُحفّزات الخارجيّة، كما في حالة الطفل الذي يجفل أو يختبئ كلّما سمع أحدهم يرفع صوته، حتّى حين لا يكون عرضةً لأيّ إساءة. لعلّ هذه المخاوف ضمنت سلامة الطفل إلى حدٍّ ما في بعض المواقف، لكنّ الطفل الذي يصبح شخصًا بالغًا ولا يزال لديه ردّ فعلٍ ناتجٌ عن الخوف الذي اكتسبه، قد يرسم هذا الخوف في ذهنه صورةً غير دقيقةٍ أبدًا لحقيقة ما يحدث. هذه المخاوف ردود فعل على الماضي لكنّها تُطبّق على الحاضر، وهي تقول لنا أن نخاف من دون أن يكون في الواقع ما يخيف.

كيف يمكننا معرفة ما إن كان ما نشعر به خوفًا مُكتسبًا، لكي نميّزه عن الخوف الهادف إلى توجيهنا إلى حقيقة ذاتنا؟ من أسهل الطرق لذلك **الاختبار**. فعلى سبيل المثال، إن لم أكن في العادة أثق بالآخرين، وهي استجابة يكتسبها الكثيرون، وتعرّفتُ إلى صديقٍ جديد أودّ أن أثق به، يمكنني القيام ببعض الاختبارات للتحقّق من مصداقيّته. لعلّ من الأسباب التي علّمتني ألّا أثق بالآخرين أنّ ثقتي تعرّضت للخيانة مرّاتٍ عدّة. قد يتمثّل الاختبار بائتمان صديقي الجديد على سرٍّ بسيطٍ لأرى كيف سيتصرّف، وأنتظر قليلًا ثمّ أسأل أحد أصدقائنا المُشتركين، بدون الكشف عن نيّتي، عمّا إن سمع شيئًا يتعلّق بالسرّ الذي ائتمنتُ صديقي الجديد عليه. إذا تبيّن بعد البحث أنّ صديقي لم يبح بسرّي، يمكنني أن أجرّب ائتمانه على سرٍّ آخر أكثر أهمّيّة وأرى ما يحدث.

وإن كان السبب الذي يدفعني عادةً إلى عدم الثقة بالآخرين هو استخدام البعض لمشاعري المُرهفة ضدّي في الماضي، يمكنني أن أكشف أمام صديقتي عن شيءٍ من مشاعري تلك وأرى كيف تتصرّف. فإن لم تحسن التصرّف وانتقدتني أو عيّرتني بها مثلًا، تخسر ثقتي. أمّا إذا أحسنت التصرّف فيمكنني الوثوق بها. وبمقدار ما أكشف عن رهافة مشاعري وأجد في المقابل أنّها تحسن التصرّف، أعرف أنّ خوفي في هذه الحال كان ردّ فعلٍ اكتسبته من تجاربي الماضية، وليس نتيجةً لظرفٍ حاليّ.

ليس الجميع كالأشخاص الذين عرفناهم في ماضينا، وليس كلّ موقفٍ كالمواقف التي مررنا بها، بالرغم من تشابه بعض الإشارات. هذه الإشارات تطلق استجابةً تلقائيّةً لذلك الخوف الذي لم يُعالَج قطّ. «ما هذا! نظرته هي عينها التي كنتُ أراها على وجه أبي، لا بدّ من أنّه شخصٌ لا يمكنني الوثوق به». لا شكّ في أنّ الأفكار لا تخطر ببالنا بمثل هذا

الوضوح، بل يساورنا شعورٌ غامضٌ وغير مريح، يجعلنا خائفين حيال ما سنفعله في هذا الوضع أو مع هذا الشخص.

من الأسباب التي تجعل الخوف المُكتسب يحافظ على قوّة تأثيره فينا أنّنا لم نخرجه من الخزانة (اللاوعي) لفترةٍ تكفي لنتعرّف إليه ونتخطّاه. حين نخرجه فترةً كافيةً لنقول: «لا أعرف إن كنتَ خوفًا مُكتسبًا أم لا، ولكنّني سأكتشف ذلك»، فإنّنا نرفعه إلى مستوى الوعي. وما دام لاواعيًا، فهو يملك قوّةً خفيّةً شديدة، لذا نستمرّ في كبته ثمّ نجد أنفسنا في مواقف توهمنا بأنّ الخوف المُكتسب حقيقيّ.

بعض المخاوف التي اكتسبناها يمكن تمييزها بسهولةٍ أكبر من غيرها. فإذا كنتُ مثلًا لا أثق بأحدٍ على الإطلاق، فهذا مثالٌ واضحٌ عن الخوف المُكتسب. لا شكّ في أنّ في العالم بعض الأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم، ولكنّنا نبني جدارًا من الشكّ يحبسنا ويحجب العالم عنّا. وبذلك، يصبح علينا أن ننجز كلّ أمورنا وحدنا ومن دون أن يكون إلى جانبنا إنسانٌ آخر يقدّم لنا المشورة أو المساعدة أو الدعم، ما يفاقم الخوف.

لكنّ افتراض حسن نيّة الآخرين لا يحلّ المشكلة هنا. فنحن بذلك نضع ثقتنا في أشخاصٍ لم يستحقّوا تلك الثقة بعد، من خلال تجميد الشكّ والمساومة مع شعورنا بالجدارة: «إذا منحته ثقتي، فهذا يعني أنّني شخصٌ طيّب». وبذلك، نعرّض أنفسنا للألم من جديد، ما يثبت مرّةً أُخرى أنّه لا يمكننا الوثوق بأحد. والشخص الذي يفعل هذا دائمًا قد نسمعه يقول: «كلّما أحسنتُ الظنّ بك، خنت ثقتي» وهو بذلك كمن يقول: «كلّما أطلقتُ النار على قدمي، أشعر بالألم!». ولكنّ الإصغاء إلى المخاوف المُكتسبة كما نصغي للمخاوف الأُخرى قد يأتينا ببعض المعلومات.

## الخوف المُكتسب أيضًا من شأنه أن يكون مصدر شفاء

حتّى المخاوف التي نكتسبها قد تفتّح أعيننا على مشاكل غير محلولةٍ ما كنّا لنستطيع التنبّه إليها من دونها. فلنفترض مثلًا أنّ سوزان تعاني خوفًا مُكتسبًا من أنّها لن تمتلك أبدًا ما يكفي من المال. وكلّما كان عليها أن تدفع فواتيرها، تشعر بالرعب لأنّها تعرف أنّ المال سينفد منها. لكنّ المال لم ينفد منها قطّ، لا بل إنّها تكتشف، في ما يشبه المعُجزة، أنّ لديها دائمًا ما يكفي من المال، ومع ذلك، لا يبارحها شعورها بالرعب. قد تحاول أحيانًا تجاهل هذا الخوف ودفعه خارج الوعي، حتّى يحين موعد دفع الفواتير من جديد، فيعود الخوف ليجثم على صدرها.

إذا قرّرت سوزان **الجلوس مع** هذا الخوف لسبر أغواره، فقد تكتشف أمورًا شتّى من الماضي تستمرّ في تضليلها في الحاضر. على سبيل المثال، إذا كانت سوزان إنسانًا طيّبًا، فقد تكتشف أنّ جذر هذا الخوف المُكتسب كامنٌ في طفولتها التي لطالما كانَت مُهدّدة بخطر الوقوع في الفقر بسبب فقدان والدتها الوظيفة تلو الأُخرى، كما بسبب أنّها تلقّت رسالةً مُضمرةً من والدَيها بأنّه لم يكن مُرحَبًا بها. شعرت بأنّها كانت عبئًا عليهما على الصعيد الماليّ كما على صعيدٍ شتّى. هذا المزيج من المشاعر عنى أنّها تعيش في حالة خوفٍ مُستمرّةٍ كما كانت عليه في طفولتها، وتعتقد اعتقادًا راسخًا في لاوعيها بأنّ دعم نفسها ماليًا أمرٌ سيّئ.

لقد سمح لها **الجلوس مع** خوفها بأن ترى ضعفها وتفهمه وتتعاطف معه، أي مع الطفلة التي تشبّعت بهذه الرسائل. وبمقدار ما باتت تجلس مع ذلك الضعف الذي في داخلها، أي مع رعبها، كان خوفها يتناقص، لأنّ تلك الطفلة لم تعد وحيدةً في عالمٍ من عدم الأمان، عالمٍ لا يُفترض أن تكون موجودةً فيه حتّى. وأصبحت تلك الطفلة تجد إذنًا بل تشجيعًا على

أن تكون موجودة وأن ترفع صوتها ليسمعها الآخرون. لقد باتت المرأة البالغة في داخل سوزان ترافق تلك الطفلة، وبات بوسعها أن تحضنها وفقًا لحقيقتها لا وفقًا للولاءات والالتزامات والواجبات التي أسقطها والداها عليها. وآنذاك بدأ الخوف يتلاشى، لا لأنّها «تغلّبت عليه»، بل لأنّه بعث برسالته ولم يعد مطلوبًا لحلّ المشاكل المدفونة القديمة.

ولكن بعد أن يتلاشى هذا الخوف، قد تبدأ مخاوف أُخرى بالظهور: مخاوف من أن نُستغَل، مخاوف من الأشخاص الخطرين أو المُسيئين، مخاوف من خيانة الـذات. ستصبح هذه بمثابة إشـارات السير التي قد ترشد الشخص إلى حياةٍ أكثر صدقًا. عندما يصغي الإنسان الطيّب إلى خوفه، يصبح هذا الخوف صوتًا يقول له أين يجب **رسم الحدود المناسبة**، ومن يجب الوثوق به ومن يجب تجنّبه، وكيفيّة الحفاظ على اتّصالنا مع ذاتنا. هذه أدلّةٌ في غاية الأهمّيّة للشفاء. ولكن إن كنّا نطرد الخوف لأنّنا نعتقد، كما تعلّمنا، أنّ الأشخاص الأقوياء والمُخلصين لا يخافون أبدًا، فنحن نفوّت على أنفسنا الفوائد الرائعة التي يمكن للخوف أن يقدّمها لنا. بالإصغاء إلى أنفسنا والاستجابة لما نسمعه نكسب ثقتنا بأنفسنا، ونعيش بسهولةٍ حياةً حقيقيّةً وسعيدة.

# 25

# صديقي، الأسى

الأسى هو أكثر الانفعالات التي يتجنّبها الناس، بل هو الانفعال الذي لا نريد أن نسمع به. الأسى هو اعترافٌ أمام العالم بأنّ الأمور خارجة عن سيطرتنا. وهو يدرك على مستوى عميق أنّ خسارةً مؤلمةً وجسيمة قد وقعت، ولا يدع هذا الواقع يغيب عن إدراكنا. الأسى يعبّر بالدموع والحزن الشديد عن خسارة شخصٍ ما، أو شيءٍ ما، أو حلمٍ ما، ويدرك أنّ الشيء الذي أردناه، أو الشخص الذي أردناه، قد ضاع. وهو يعرف أنّنا وحيدون في العالم، لكنّ بوسعه أيضًا أن يقرّبنا من وحدانيّة ذاتنا.

كما ذكرنا من قبل في ما يخصّ المسامحة، الأسى ينقلنا إلى مرحلة التقبّل، ومعرفته تسمح لنا بالشعور بخسارتنا بما يمكّننا من العيش من دون ذلك الشخص أو ذلك الشيء أو ذلك الحلم، وما إلى ذلك. تلك المعرفة تنقلنا أخيرًا إلى المرحلة الأخيرة من الحزن، وهي التقبّل. في التقبّل نبدأ رقصةً من رقصات الحياة، نسمع فيها صوت الموسيقى الآتي من الثقب الفارغ الذي خلّفته الخسارة، ففي أعماق تلك البئر تتدفّق مياه الذات. التقبّل يقول أخيرًا: «حسنًا، نعم، سأتقبّل الهبة في هذه الخسارة».

لذلك فإنّ الأسى بالغ الأهمّيّة بالنسبة إلى سيرورة الحزن، أو سيرورة تقبّل أيّ حقيقةٍ صعبة. لكنّ هذا الأمر يختلف عن كلّ ما يمكن للأسى أن يفعله من أجلنا. في الأسى أمرٌ غامضٌ يجعله، كما المطر، ينظّف الهواء ويبعد الضباب الذي يحجب حقيقة ذاتنا. الأسى يغيّرنا من الداخل، ويجذّرنا في واقعٍ حقيقيٍّ أعمق وأوسع معنى وروحانيّة. وشأنه شأن الطاقة النابعة من حبّ الذات، الأسى يحبّ بعمقٍ كبيرٍ لدرجة أنّه يولّد استجابةً جسديّةً له وهي الدموع. وبما أنّ هذه المشاعر عميقةٌ جدًّا فهي تفسح مجالًا لتغيّرٍ عميقٍ جدًّا في النفس البشريّة.

لم أعرف أحدًا عاش الأسى بفعل تجربةٍ مؤلمةٍ خرج منه بدون أن يتغيّر. الأشخاص الذين يسمحون لأنفسهم حقًّا باختبار الأسى يزدادون أصالةً، وتجذّرًا، وتركيزًا على الذات، وحضورًا. أمّا تجنّب الأسى فينتج عنه ردّ الفعل المُعاكس، فيصبح المرء أقلّ أصالة، وتجذّرًا، وتركيزًا على الذات، وحضورًا.

على سبيل المثال، خسر جايرد والدته في العاشرة من عمره، وذلك نتيجة جريمة قتلٍ وحشيّةٍ تعرّضت لها. ولطالما ألقى اللوم على نفسه في موتها، فليلة قُتلت كان قد ذهب ليبيت في منزل صديقه. حمّل جايرد نفسه دائمًا مسؤوليّةً عاطفيّةً في ما يخصّ أمّه لأنّها كانت أضعف من أن تهتمّ بحياتها بنفسها، أو على الأقلّ هذا ما ظنّه، لأنّه ما نقلته إليه. لكنّه في تلك الليلة كان يرغب حقًّا في الذهب إلى منزل صديقه لأنّه كان مفتونًا بشقيقته. وقد تجادل مع والدته ليلتذاك، ونجح في إقناعها بالموافقة على ذهابه. ولاحقًا، قاده عجزه عن تحمّل هذا النوع من الألم إلى تعاطي المخدّرات للتخفيف من ألمه.

عاش جايرد السنوات التسع والعشرين الأولى بعد وفاة أمّه في جحيم الإدمان، حتّى أفسد كلّ علاقاته بعائلته وأصدقائه ولم يعد بوسعه سوى أن يخضع للعلاج. خلال علاجه كانت كآبته تزداد باطّراد، ولم يفهم

أحدٌ السبب، إلى أن انهار في أحد اجتماعات المعالجة وبدأ يبكي بكاءً مريرًا. دام نحيبه المُرتفع ساعة بكاملها فأُبعد عن باقي أفراد المجموعة وأُدخل إلى مكتب أحد المستشارين. وأخيرًا بدأت الكلمات تخرج منه، وأخذ يلوم نفسه على موت والدته. لو أنّه لم يجادلها، لو أنّه فهم أنّها كانت بحاجة إليه ليلتذاك أكثر من أيّ ليلةٍ أُخرى، لبقي، أليس كذلك؟ أو لعلّه ليس سوى شخصٍ أرعن لا يبالي إلّا بنفسه؟ تدفّق منه الكلام والبكاء بغزارة حتّى توقّفا أخيرًا، فجلس لبعض الوقت في مكتب المُستشار يحملق في الفراغ. ومن شدّة إحساسه بالتعب عاد إلى منزله ليغطّ في النوم حتّى الصباح.

حين استيقظ في الصباح التالي، شعر بأنّه امتلأ معرفةً جديدة. تلك كانت معرفةً رقيقةً وهادئةً حلّت محلّ بكاء أمس وألمه الشديد. شعر بأنّه يعرف نفسه وحياته على نحوٍ مُختلف. وأدرك في أعماقه أنّه غير مسؤولٍ عن موت أمّه وأنّه لا شأن له بتلك الوفاة المأساويّة. لكنّ الأهمّ من ذلك شعوره بأنّه بات يعرف جوهره على مستوى أعمق بكثير، حتّى إنّه شعر بأنّه يحبّ نفسه.

لا شكّ في أنّ جايرد كان لديه المزيد من العمل لينجزه، أو ربّما أسى أكبر ليشعر به، لكنّ ذلك كان ما بدأ الأسى بمنحه إيّاه. لقد كان الأسى يعيد جايرد إلى نفسه، مُخترقًا جدرانًا كان يجب أن تتهاوى قبل أن يبدأبالعيش وفقًا لذاته الحقيقيّة، لا لشعوره بالذنب الشديد بسبب موت أمّه. حتّى ذلك الحين كان قد أمضى حياته كلّها مُتجنّبًا أساه، لا بل مُتجنّبًا السماح لنفسه بالشفاء. الأسى كان دواءه الشافي، ومنذ تلك اللّحظة، انطلق جايرد في رحلة العيش وفقًا لذاته الحقيقيّة.

حين نجد الوقت لنقضيه مع عواطفنا وانفعالاتنا، والإصغاء إلى رسائلها الحكيمة، فهي غالبًا ما تسهّل لنا التحوّلات القويّة والفعّالة نحو الشفاء. سنتعلّم المزيد في الفصل 30 حول كيفيّة التصرّف مع عواطفنا

وانفعالاتنا، لكنّنا قبل ذلك سننتقل إلى القوى الشخصيّة التي تساعدنا في رحلتنا نحو الشفاء.

# الجزء الرابع

## الشفاء: بناء صداقة مع قوانا الشخصيّة

لقد صرفنا النظر عن بعض صفاتنا الشخصيّة الأقوى لأنّها تنبع من ذاتنا الداخليّة، ولأنّنا نظنّها مُضلّلة وأنانيّة. ولكنّنا سنرى أنّ قوى شخصيّة مهمّة جدًّا تنبع من الذات الداخليّة، لا يكون وجودنا لولاها سوى متاهةٍ وسيرٍ خلف إشارات العالم الخارجيّ المُضلّلة. سيعلّمنا هذا الجزء كيف نستخدم حدسنا وقدرتنا على التمييز ورغبتنا، بصفتها عناصر أساسيّة من الذات الحقيقيّة.

# 26

# صديقي، الحدس

اكتسب الحدس سمعةً سيّئةً على مرّ القرون، ولا سيّما في عصر العقل. لكنّه بدأ أخيرًا يكتسب قدرًا أكبر من التقدير. فمحقّقو الشرطة يتحدّثون في البرامج التلفزيونيّة عن اتّباع حدسهم، واكتشافهم لاحقًا في كثيرٍ من الأحيان أنّهم كانوا على حقّ. وسائل التواصل الاجتماعيّ تفيض بالكلام عن اتّباع الحدس، لكنّ من ينشرون هذا الكلام ما زالوا لا يفهمون حقًّا كيف يكون التناغم مع الحدس. لذا فلنحاول في البداية أن نفهم المعنى الدقيق للحدس.

## الحدس ليس الغريزة

الكثيرون يخلطون بين كلمتي الغريزة والحدس، لكنّهما في الواقع مُختلفتان. الغريزة بيولوجيّة، فلجميعنا غريزة بقاء، لذلك ننحني بسرعة لنتفادى أيّ شيءٍ يندفع صوبنا بسرعةٍ كبيرة. كما أنّ لجميعنا غريزة تزاوج، فنختار شركاء وشريكات حياتنا، وكذلك لمعظمنا دافعٌ غريزيّ للإنجاب، ولهذا السبب يستمرّ وجود البشر على الأرض. أمّا الحدس فهو أمرٌ ذو طبيعةٍ نفسيّةٍ وروحانيّة. ومع أنّه بالإمكان العثور عليه في

الجسد، فهو غالبًا ما يشقّ طريقه من خلال نوعٍ من المعرفة الهادئة. الحدس معرفةٌ تأتي إلينا من غير أن تملك قوّة الملاحظة التي تمنحنا إيّاها البيانات والوقائع. الحدس يجعلنا نعرف، لا أكثر ولا أقلّ.

مشكلة الحدس هي أنّنا غالبًا لا نعرف أنّنا نعرف، إلى أن نسترجع الأمر بعد أيّامٍ أو أسابيع أو شهورٍ أو حتّى سنواتٍ فنرى أنّنا، أجل، كنّا منذ البداية نعرف. ونحن غالبًا لا نسمح لأنفسنا بأن نعترف بما نعرف إلّا بعد أن نواجه عواقب عدم الانتباه إلى حدسنا. ذلك لأنّنا حجبنا حدسنا هذا بالقلق والتركيز على ضرورة الاستجابة قبل كلّ شيءٍ آخر إلى المُحفّزات الخارجيّة. لكنّ الحدس يقتضي منّا أن نستجيب قبل أيّ شيءٍ آخر إلى المُحفّزات الداخليّة، وبعد ذلك إلى العالم الخارجيّ.

## الحدس يعرف

الحدس يعرف ما يعرفه بدون الحاجة إلى أن يعرف أيّ شيءٍ آخر، بدون أن يراقب لكي يعرف، وبدون أن يثبت أنّه يعرف. ومع ذلك فما يعرفه صحيحٌ دائمًا. والحدس، بصفته جزءًا من تكويننا النفسيّ الروحانيّ، لا يمكنه أن يكذب علينا. علينا طبعًا أن نتعلّم تمييزه عن الأشياء الأُخرى التي تشبهه، لكنّ ذلك يتحقّق مع الخبرة في **السير في عالمنا الداخليّ**.

الحدس يعرف ما إن كان أحدهم قابلًا لأن يصبح صديقًا جيّدًا أو حبيبًا. وغالبًا ما يعرف أمورًا عمليّةً جدًّا، كالإجابة عمّا إن كان يجدر بنا شراء تلك السيّارة أم لا، ويعرف إن كان شخصٌ ما يكذب أم لا. وهو يرى حقيقة الشخص أو الديناميّة بيننا بطريقةٍ لا يمكن رؤيتها من خلال الملاحظة الخارجيّة. فهذا النوع من الملاحظة، الذي يستند عمومًا إلى الهويّة، يمكنه أن يحجب ما يجري على مستوى الحدس، لأنّ الملاحظة

الخارجيّة تريد البقاء في العقل، فثمّة احتمالاتٌ كثيرة لما قد يكون يجري. لكنّ الحدس، ببساطة، يعرف ما يعرفه.

الأشخاص الذين يمرّون بتجارب تتركهم نادمين على عدم اتّباعهم حدسهم يعرفون ما يعني أن يكون لدينا حدس. الحدس ينبئنا برقّةٍ بما يعرفه. قد تكون لدينا استجابات انفعاليّة على تلك المعرفة، لكنّ الحدس ليس انفعالًا. إلّا أنّنا قد نخلط بين الحدس والانفعالات ونظنّ أنّ ما نشعر به حدسٌ بينما هو في الحقيقة خوف، أو انقباضٌ في المعدة، أو أثرٌ عاطفيٌّ تجاه حقيقةٍ صعبةٍ أو رائعةٍ أو أيّ شيءٍ آخر، ولكن إذا سمحنا لأنفسنا بأن ندرك ما نعرفه، نبدأ بالوثوق بحدسنا لإبقائنا في دائرة الإدراك.

إليكم بعض الأمثلة من حياتي الشخصيّة: شعرتُ في أحد الأيّام بأنّ في حسابي المصرفي خطبًا ما، فقرّرتُ أن لا أدفع الفواتير التي كنتُ أنوي دفعها، وأن أتأكّد من رصيدي. اكتشفتُ أنّ مبلغًا كبيرًا أنتظره لقاء خدمةٍ تعاقديّةٍ قمتُ بها لم يصل، وكنتُ أعتمد على ذلك المبلغ لتسديد فواتيري. لو أنّني واصلتُ الاعتماد على المال لا على حدسي لارتُجعت شيكاتي كلّها. طبعًا، اتّصلتُ بالطرف الآخر لأستعلم عن سبب عدم تحويل المال إلى المصرف، واستغرق تصحيح الأمر أيّامًا قليلة، لكنّني تمكّنتُ من معالجة المشكلة قبل أن أُضطرّ إلى ارتجاع الشيكات.

وذات مرّةٍ أُخرى، كنتُ أدخل بسيّارتي إلى الموقف القريب من منزلي، ولم أعرف أين أركنها. كان ذلك غريبًا جدًّا بالنسبة إليّ، لأنّني في العادة أركنها في أوّل بقعةٍ خاليةٍ أجدها بدون أن أفكّر في الأمر كثيرًا. تلك المرّة اختلف الأمر، وأردتُ أن أركن السيّارة في البقعة الأقرب إلى حديقة منزلي، لكنّني كنتُ أعرف في قرارة نفسي أنّ تلك لم تكن بالفكرة السديدة. فبحثتُ عن بقعةٍ أُخرى، وركنتُ السيّارة فيها، ثمّ غيّرتُ رأيي. تجاهلتُ ما شعرتُ به من معرفةٍ وعدتُ لأركن السيّارة في البقعة الأقرب

إلى حديقة منزلي. وفي غضون ساعةٍ سقطت شجرةٌ على سيّارتي خلال عاصفةٍ رعديّةٍ مُباغتةٍ هبّت بعد وصولي بقليل. لو أنّني **أصغيتُ إلى ما عرفتُه في قرارة نفسي** لما تحطّمت سيّارتي.

لا يمكنني أن أحصي عدد المرّات التي اعترف فيها المُتعالجون أمامي بأنّهم كانوا يعلمون. «كنتُ أعلم... كنتُ أعلم أنّه لم يكن شخصًا يمكنني الوثوق به. شعرتُ بذلك حين رأيته للمرّة الأولى». الحدس لا يكذب. الكبرياء قد تكذب، الإنكار قد يكذب، وكذلك المُساومة. يمكننا أن نكذب على أنفسنا لأنّنا نريد أن تختلف النتيجة عمّا تقوله لنا معرفتنا، كما حين أردتُ أن أركن سيّارتي بالقرب من حديقة منزلي ولم أصغِ إلى ما أدركتُه. يمكننا أن نكذب على أنفسنا لأنّنا لا نظنّ أنّنا نملك الوقت أو المال أو الطاقة لنفعل ما يرشدنا حدسنا إليه. يمكننا الكذب على أنفسنا بشتّى أنواع الطرق.

الأكثر شجاعةً هو أن **نتّبع حدسنا**. فعدا عن أنّ ذلك سيحول دون ضلالنا، سنشهد تحوّلًا داخليًّا يتعاظم بمقدار ما نستجيب أكثر لحدسنا، بدلًا من الاستجابة لما يريد منّا الآخرون أن نفعله، ومبادئ المجتمع، والإحساس بالذنب، والشعور بضرورة تحمّل المسؤوليّة بالنيابة عن الآخرين، وكلّ الأجندات الأخرى التي تنادينا، وتدفعنا، وتريد أن تتملّكنا. في هذا التحوّل الذي يحدث نبدأ بالوقوف بثباتٍ في داخل أنفسنا، بدلًا من العودة السقيمة دائمًا إلى محاولة إرضاء الآخرين أو الاندماج معهم. سنكتشف أنّ جوهرنا يعرف ما يجب فعله، ولا شعور بالأمان أكبر من المعرفة الراسخة بأنّنا قادرون على أن نحدّد ما يجب أن نفعله. الذات الحقيقيّة، وهي منبع الحدس، تعرف كيف ترشد حياتنا. علينا فقط الوثوق بها.

# كيف نتعلّم الوثوق بحدسنا

إنّ تعلّم الوثوق بحدسنا كنايةٌ عن رحلةٍ من **الاختبارات** أشجّع الآخرين بقوّةٍ على القيام بها. حين يرنّ الهاتف، سل نفسك من المتّصل، ودع حدسك يجيب. هل أصاب حدسك؟ إن لم يُصب، اضحك وأعد المحاولة مرّةً أخرى. حين تتنبّه إلى وجود حدسٍ ما لديك، **اتّبعه** لترى إلى أين يقودك. هل كان على صواب؟ حين تكون في مطعم، حاول أن تنظر حولك وتخمّن ما قد تكون قصّة الأفراد الجالسين بقربك. من هم؟ أيّ نوعٍ من الدراما تدور فصوله في حياتهم؟ طبعًا، لن تحاول أن تبحث في حياتهم الشخصيّة لتتأكّد ممّا إن كنت على حقّ، لكنّه تمرينٌ جيّد يفيدك حين تحاول أن تعرف بحدسك ما يدور في حياة صديقٍ لك، وآنذاك ستستطيع التحقّق لاحقًا من صحّة القصّة التي تخيّلتها. ما الذي مرّ به صديقك أخيرًا؟ جرّب أن تعرف بالحدس، ثمّ اسأله. إن كنت تعيش أمرًا يثير همّك أو قلقك، اسأل حدسك عمّا ستكون النتيجة، ثمّ تحقّق من تطابق النتيجة وما توقّعته من خلال الحدس. يمكنك أن تبدأ بالتآلف مع عالمك الداخليّ بطرقٍ عديدة.

بعض الأشخاص يستخدمون أدوات مثل أوراق التاروت، أو الحروف الهجائيّة الرونيّة، أو أدوات أُخرى خاصّة بالحدس لاستيضاح حقيقة ما يعرفونه. هذه الأدوات تسهّل معرفتنا الداخليّة، والكثيرون يظنّون أنّها سحريّة أو تنطوي على خدعةٍ ما. إلّا أنّها في الواقع تصلنا بما نعرفه في قرارة أنفسنا لكنّنا فقط لا ندرك أنّنا نعرفه. نختار الورقة أو الحرف الذي يعطينا بعض الإرشاد، والواقع أنّ من يقوم بالاختيار ليس إلّا يدنا، وذهننا، وحقيقتنا. حين تُفرش الأوراق أو الأحرف، تقدّم لنا كتب تفسير التاروت أو الأحرف الرونيّة المعلومات التي تعيد علينا تمامًا ما كنّا نعرفه من قبل ولكنّنا لم نكن ندرك أنّنا نعرفه، وذلك حين نصغي إلى عالمنا الداخليّ.

هذه مُمارسةٌ جيّدة لأنّها تقود إلى عمليّةٍ نتعلّم خلالها الوثوق بالدليل الذي نقدّمه لأنفسنا.

نحن عمومًا لا نعتبر الحدس نوعًا من القوّة الشخصيّة، لكنّه كذلك بالتأكيد. الحدس يمكّننا من شقّ طريقنا وسط أدغال الحياة، ويسمح لنا بإقامة العلاقات التي تمدّنا بالدعم والحبّ والقوّة. كذلك يسمح لنا بالابتعاد عن العلاقات السامّة مع الأصدقاء وزملاء العمل وديناميّات الحياة اليوميّة. حين نعيش حياةً مُجرّدةً من الحدس نبقى تحت رحمة أصوات العالم الخارجيّ التي غالبًا ما تضلّلنا وتقودنا إلى الحفاظ على هويّتنا ومواصلة عذابنا. لذلك فإنّ إقامة علاقةٍ متينةٍ بحدسنا أمرٌ أساسيٌّ للوصول إلى الحياة الحقيقيّة.

# 27

# صديقي، التمييز

ليس الحدس وحده ما نملكه من أجل أن نفهم مسالك حياتنا، بل نملك التمييز كذلك. التمييز هو القدرة على استخدام ما لاحظناه في السلوك، والمحيط، ولغة الجسد الخفيّة، ونبرة الصوت، وإيقاع الكلام، والنظرات المُتبادلة، من أجل أن ندرك ما يحدث في ديناميّةٍ مُعيّنة. التمييز يستخدم قوّة الملاحظة لإبلاغ النفس بالحقائق.

والتمييز الذي يستخدم أداة الملاحظة ليس مُباشرًا كالحدس، إلّا أنّه لا يقلّ عنه فعاليّةً. وطبعًا، حين يتضافر الحدس والتمييز يكتسبان قوّةً مُضاعفة. **يقتضي منّا الحدس أن ننتبه إلى ما يجري من حولنا وفي داخلنا في الوقت عينه.** وهذا يعني أنّ علينا أن نسجّل ما يجري في العالم الخارجيّ، وأن نسجّل في الوقت عينه ما تولّده ملاحظاتنا من مشاعرَ في داخلنا. هل نشعر بالهدوء، والانتعاش، والاستجابة تجاه ما لاحظناه؟ أم نشعر بأنّنا معزولون، ولا نحظى بالاحترام، ونتألّم؟ إنّ الاستخدام المُتزامن للملاحظتَين الخارجيّة والداخليّة هو ما يمكننا تسميته التمييز. لكنّ التمييز يتطلّب أيضًا أن لا نقابل بالإنكار ما نراه، ونسمعه، ونحسّ به، ونشعر به.

## قدرة سالي على التمييز

خرجت سالي في أولّ موعدٍ لها مع داني، الشابّ الوسيم الذي فتنها وأسر إعجابها منذ سنين، فكادت لا تصدّق أنّه دعاها إلى مرافقته. خلال العشاء، كانت مُفعمةً بالأمل بأن يبادلها ما تشعر به نحوه من انجذاب. تصرّف معها يومذاك بكلّ لياقةٍ فكان يفتح الباب لها، ويمسك بالكرسيّ إلى أن تجلس. ولكن حين أتت النادلة، راح يغازل هذه الأخيرة. راقبت سالي ما يجري، مُصغيةً إلى كلماته ومُنتبهةً إلى لغة جسده. ظنّت في البدء أنّه يمازحها وأنّ كلماته المعسولة للنادلة تعبيرٌ ظريفٌ يستخدمه لممازحة رفيقته. وكان كلّما غازل النادلة ينظر إلى سالي وكأنّه ينتظر منها الموافقة على تصرّفه اللعوب.

لكنّ تلك المُغازلة استمرّت طوال الليلة وبدأت تثير غثيان سالي، فقد بدأ جسدها يستجيب. لذا قرّرت أن تعير ذلك ما يجب من الاهتمام. لاحظت أنّ مغازلاته للنادلة تثير لديها قلقًا واضطرابًا حقيقيَّين. وشعرت بما يتجاوز الغيرة، وبأنّ في ما يجري مشكلةً حقيقيّة، فقرّرت ألّا تتجاهل ملاحظاتها، مهما كانت تودّ ذلك، بل أن تركّز عليها. فراحت تراقب لغة جسده، ونبرة صوته، وما تفصح عنه عيناه، وما يقوله جسده لها.

بدأت من خلال حدسها تشكّ في أنّه مهتمٌّ بها وبالنادلة في الوقت عينه. ولكن، هل يُعقل ذلك؟ ما الذي يجري؟ فقرّرت في النهاية أن تسأله: «لماذا تغازل النادلة؟»، ليجيبها: «ألا تظنّين أنّ ثلاثة أفضل من اثنين؟». قرّرت ألّا تدع الأمر للتخمين، فسألته: «أهذا يعني أنّك تأمل ممارسة الجنس الثلاثيّ الليلة؟». ردّ عليها بالسؤال: «وما رأيكِ في ذلك؟»، فأجابت: «لو كنتُ أعلم حين دعوتني إلى العشاء أنّ هذا ما تريده، لما قبلتُ دعوتك قطّ». باتت سالي تعرف ما يجب أن تعرفه حتّى

تتّخذ قرارها. لم تكن مُهتمّةً بعلاقةٍ جنسيّةٍ ثلاثيّة، فأخبرته ذلك وطلبت سيّارة أجرة وعادت إلى منزلها.

وفّرت سالي على نفسها متاعب كثيرة. فبالإضافة إلى الانتباه إلى ما يجري، منعت نفسها من إنكار الحقيقة، وأعارت الاهتمام الكافي لما تشعر به على الصعيدَين العاطفيّ والجسديّ. أنبأتها مشاعرها تلك بمدى انزعاجها ممّا رأته. لقد **أصغت إلى استجاباتها المُنبثقة من الحدس.** وهي لم تكتفِ بالاهتمام بما لاحظته من خلال ردود فعلها الداخليّة وحدسها، بل تحقّقت من تلك الاستجابات من خلال طرح الأسئلة المُناسبة لكي تتّخذ قرارها. هذا هو التمييز في أبهى صوره.

## التمييز لا يتظاهر باللطف

كان بوسع سالي أن تتظاهر باللطف، وأن تقرّر أنّها تريد حمل ذلك الرجل على الإعجاب بها، فتتجاهل ما يجري أو تقابله بالضحك أو ترفض أن ترى ما يجري أمامها. كان يمكنها أن ترافقه وترغم نفسها على التظاهر باللطف بإقامة علاقةٍ جنسيّةٍ لا تُشعرها بالراحة على الإطلاق. كان بوسعها أن تقود نفسها إلى مشكلةٍ حقيقيّةٍ لن يمكنها الخروج من وحولها لاحقًا.

لو أنّها كانت ذات هويّة إنسانٍ طيّب، لقامت على الأقلّ ببعض تلك الأمور. الإنسان الطيّب قد يقع ضحيّة خداع المُحتالين، فهو غالبًا ما لا يستخدم التمييز. الإنسان الطيّب لطيف، وصالح، ولا يعرف أيّ موقفٍ يجب أن يتّخذ، لأنّه يهتمّ دائمًا بما يريده الآخرون منه. وقد يجد نفسه في موقفٍ مُحيّرٍ أيضًا حين يُطلب منه القيام بما يعتبره لاأخلاقيًّا. حين يُلقى بالشخص الطيّب في وضعٍ ما، يعتبره هو لاأخلاقيًا أو يخشى أن يعتبره الآخرون كذلك، فإنّ شعوره بالذنب لكونه غير لطيفٍ تجاه الآخرين يتحكّم به. ثمّ يجد نفسه أمام مشكلتَين: عدم اللطف واللاأخلاقيّة.

في النهاية قد يرفض ما يعتبره أمرًا لاأخلاقيًا، لكنّ ذلك لن يكون سهلًا بالنسبة إليه، وقد يضع نفسه في مواقف صعبةٍ فيما يحاول اتّخاذ قرار.

## التمييز ليس حكمًا أخلاقيًا

مع كلّ ما ذكرناه سابقًا، فإنّ التمييز يختلف عن الأحكام الأخلاقيّة، بالرغم من أنّ الكثيرين يخلطون بين الأمرَين. غالبًا ما يرفض الإنسان الطيّب استخدام التمييز ظنًّا منه أنّه يحكم على الآخرين. ولكنّ المثل السابق يدلّنا على أنّ سالي لم تحكم على سلوك داني أو اختياره إقامة علاقةٍ جنسيّةٍ مع امرأتَين في آنٍ واحد، بل قرّرت فقط ما تريده وما لا تريده. وقالت له إنّه لو صارحها برغبته منذ البداية لما وافقت على دعوته قطّ. فهذه هي حقيقتها وحسب. شعرت بأنّه خدعها، ومن حقّها أن تقول له إنّها كانت تتمنّى أن يصارحها منذ البداية. الواقع أنّ صراحتها ستسمح لداني بأن ينضج قليلًا بدوره. قد لا يتلقّف تلك الفرصة لكنّها قُدّمت إليه.

لا شكّ في أنّ سالي كان بوسعها أن تطلق أحكامًا قاسية، وتنعته بصفاتٍ تختصر رأيها في شخصيّته، وأن تتّهمه بأنّه صاحب سلوكٍ مُراوغٍ ودنيء، وبأنّه مُخادع. لكنّها لم تفعل شيئًا من ذلك، بل حزمت أمرها حيال رغبتها في كيفيّة قضائها بقيّة ليلتها. وقد فعلت ذلك من خلال ملاحظة ما يجري حولها وفي داخلها معًا. ثمّ أخبرته بأنّها ترفض مواصلة هذه اللعبة، وانصرفت.

## أليس ذلك فظًّا؟

أليس الانصراف كما فعلت سالي فظًّا؟ الطيّبون يهمّهم كثيرًا ألّا توصف تصرّفاتهم بالفظاظة، ويخشون أن يحوّلهم التمييز إلى شخصيّاتٍ فظّة.

اهتمام المرء بنفسه ليس بالأمر الفظّ على الإطلاق. دعوني أكرّر: اهتمام المرء بنفسه ليس بالأمر الفظّ **على الإطلاق**. وسالي لم تفعل سوى الاهتمام بنفسها.

لو أنّ سالي صرخت بداني وأطلقت عليه نعوتًا وأهانته، فقد يُعدّ ذلك فظاظة. لكنّها بحثت عن حقيقتها والتزمت بها. لقد خدعها في الموعد الأوّل بينهما شخصٌ كانت تكنّ له الكثير من الاحترام، وكان شعورها بالخديعة شديدًا لدرجة أنّها أحسّت بالغثيان. هذا يعني أنّ الخداع أمرٌ سامٌّ بالنسبة إلى سالي، وهي ليست بحاجة إلى أن تصف الخداع بالخطأ أو بالخطيئة أو بالأمر اللاأخلاقي لكي تعرف أنّه سامٌّ بالنسبة إليها. لقد أدركت سالي أنّها لا تحبّ أن تُخدع أو أن تتعرّض لتأثيراتٍ سامّةٍ في حياتها، وهذا جلّ ما في الأمر. وعرفت كيف تعتني بنفسها.

لم تساوم سالي مع حقيقة ما لاحظته. فهي مثلًا لم تنتظر لكي يغيّر داني تفكيره لئلّا تُضطرّ إلى اتّخاذ قرارٍ صعب. كان ذلك سيعني انتظار داني لكي يعتني بها بدلًا من استخدام قوّتها الشخصيّة لتعتني هي بنفسها.

حين نريد من شخصٍ آخر أن يعتني بنا، فنحن نرغب في العودة إلى الرحم. لا نريد أن نُضطرّ إلى الوقوف والدفاع عن أنفسنا كما فعلت سالي، بل نريد أن يقوم بالأمر شخصٌ آخر. لا نريد أن نقول لشريكنا إنّنا نودّ أن نتلقّى منه باقة وردٍ يوم السبت ولو بدون سبب، بل نريده أن يعرف ذلك من تلقاء نفسه. لا نريد أن نقول لربّ العمل إنّنا بحاجةٍ ماسّةٍ إلى زيادةٍ في الراتب، بل نريده أن يعرف ذلك وحده. نريد العودة إلى الرحم. لكنّ التمييز يعرف أنّ زمن مكوثنا في الرحم قد ولّى، وأنّني إن لم أعتنِ بنفسي، فلن يعتني بي أحد.

التمييز نوعٌ من القوّة الشخصيّة التي تساعدنا في إظهار حقيقتنا الذاتيّة حين نجيد استغلالها. لكنّ هويّة الإنسان الطيّب تطلب منّا ألّا

نستخدم التمييز لأنّه قد يحرّك المياه الساكنة، أو يجرح مشاعر أحد، أو قد يعني أنّ أحدًا ما سيتوقّف عن حبّنا. كانت هويّة الإنسان الطيّب ستقول لسالي إنّها شريرةٌ لأنّها شكّت في أمر داني، فضلًا عن التصرّف وفقًا لما تمليه عليها شكوكها. وكان الذنب سيحملها على تجاهل ما أحسّت به جسديًا ونفسيًا لتستمرّ في الاعتناء بداني. لكنّ الذنب كاذب. كذلك هويّة الإنسان الطيّب تخدعنا وتكذب علينا. أمّا التمييز فيقول لنا الحقيقة، والحقيقة هي التي تحرّرنا.

# 28

# صديقتي، الرغبة

الإنسان الطيّب يعتبر أنّ من الأنانيّة أن يتّبع المرء رغباته. وكما ذكرنا من قبل، بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، الأنانيّة أسوأ صفةٍ قد يحملها المرء، بل تمثّل الدرك الأسفل في سلّم القيم البشريّة. لكنّ ما لا نعلمه هو أنّ الرغبة تشكّل قوّةً شخصيّةً يمكنها أن تقودنا إلى أرض الذات المُقدّسة. الواقع أنّ الرغبة هي دربٌ مُباشرٌ نحو الذات لأنّها تمكّننا من أن ندع جوهر ذاتنا يقودنا بسرورٍ في حياتنا اليوميّة. كما أنّنا لا نعلم أنّ قوى الشغف والتعاطف الشخصيّة هي في الواقع من أشكال الرغبة. وبما أنّ الإنسان الطيّب يتماهى مع العطاء للآخرين بدافع الواجب، يجب أن نشرح ما نعنيه هنا.

## الشغف والتعاطف شكلان من أشكال الرغبة

بتنا نعلم أنّ الإنسان الطيّب يمضي وقتًا طويلًا في القلق بشأن الآخرين، وليس بالمُستغرب أن يعتبر قلقه هذا نوعًا من أنواع الاهتمام. قد يقول الطيّبون إنّ أمر الآخرين يثير اهتمامهم لدرجة أنّهم يشعرون بالقلق بشأنهم طوال الوقت.

لكنّنا حين نتحقّق من الأمر، نجد أنّ تحت طبقات القلق رغبةً في الذات. الإنسان الطيّب يقلق بشأن الآخرين، لأنّه إن لم يفعل، فسيشعر بأنّه عديم المسؤوليّة، ولأنّ قلقه طريقةٌ يثبت عبرها لنفسه أنّه طيّب ويهتمّ بالآخرين. وكذلك يقلق بشأن الآخرين لأنّه بحاجةٍ إلى السيطرة على حياتهم، وإبقائهم قريبين منه، وحملهم على أن يحبّوه. ينطلق الإنسان الطيّب في قلقه من قاعدة الاهتمام بشخصه. وهو طبعًا لا يريد أن يعرف ذلك، ولكن حين يعترف بالأمر غالبًا ما يشكّل ذلك نقطة تحوّلٍ عظيمةً بالنسبة إليه. وهي عظيمة لأنّه يرى أن اعتبار رغبته عملًا أنانيًّا أمرٌ جسيمٌ.

وإذ قد يُشوّه هذا الاهتمام بالذات، لا يمكن اعتبار الرغبة أنانيّة. حين تعبّر الذات عن نفسها، إنّما تفعل ذلك بعبارات حبّ: حبّ الذات، حبّ الآخر، حبّ الحياة. حبّ الذات يعني الرغبة في تحقيق الذات. حبّ الآخر يعني رغبة المرء في أن يكون موجودًا في تجربة شخص آخر في الحياة، أي التعاطف. الشغف هو الرغبة في حياةٍ كاملة وذات مغزى. وكما سنرى، الشغف والتعاطف هما شكلان من أشكال الرغبة، وتجربتان أساسيّتان للذات الحقيقيّة.

تتميّز سيرورات الذات الحقيقيّة بأنّها طبيعيّة، وهي تقوم بما تقوم به لأنّه من طبيعتها. لكنّ سيرورات هويّة الإنسان الطيّب ليست طبيعيّة، بل مُصطنعة. فالشخص الذي يعيش في هويّة الإنسان الطيّب يحاول دائمًا أن يكون شيئًا ما، ويفعل شيئًا ما، ويفكّر تفكيرًا ما، ويشعر شعورًا ما، كما يحاول عدم الشعور بأيّ شيءٍ آخر. لهويّة الإنسان الطيّب القدرة على خداعه وحمله على الاعتقاد بأنّ الواجب والالتزام هما من أشكال الحبّ. يستطيع الإنسان الطيّب إقناع نفسه بالقيام بشتّى الأمور خوفًا من الذنب، ويسيطر عليه التوتّر والتناقض بدلًا من أن يعيش

بهناء متناغمًا مع إيقاعه الداخليّ الخاصّ به، ومع السيرورات الطبيعيّة الخاصّة به، وانطلاقًا من أعمق رغباته.

في داخل كلٍّ منّا قدرةٌ طبيعيّةٌ على التعاطف، ولا أحد مُستثنى من ذلك. قد نكون قمعناها ودفنّاها في أعماق لاوعينا حتّى بات الوصول إليها يبدو مستحيلًا، لكنّ تلك القدرة لا تزال موجودة. يجب أن نتعرّف إليها، ونثق بكونها طاقةً قائمةً بذاتها، تملك من القوّة ما يجعلنا نقابل الآخرين بأعمال اللطف والتعاطف لمجرّد أنّنا نرغب في ذلك. التعاطف يرغب رغبةً صادقةً في تقديم المساعدة، والقيام بعملٍ صالح، ورفع وسادة شخصٍ مريضٍ أو تغيير نونيّة سريره، أو جزّ عشب حديقة، أو إطعام عائلةٍ جائعة. وما هو أكثر من ذلك أنّ المرء الذي يتّصل بالتعاطف الذي في داخله من المستحيل أن يتعمّد إلحاق الأذى بالآخرين. فالرابط الروحيّ بينه وبين هؤلاء الآخرين لن يسمح بذلك.

لكنّ التعاطف قمعته كلّ تلك الواجبات. لقد استبعدنا الجزء الأصدق من ذاتنا باسم الأشياء المُصطنعة وغير الحقيقيّة. وقضينا قرونًا نقول فيها إنّ هذا هو الأمر الصائب. ولكنّنا إذا لامسنا رغباتنا الحقيقيّة، فستقودنا على نحوٍ طبيعيٍّ إلى الشغف بالحياة والتعاطف مع الآخرين. يمكننا بكلّ تأكيدٍ الوثوق بالرغبة لتحملنا على مياهها نحو القيام بأعمال الشغف والتعاطف المُلائمة. وسنناقش في ما يأتي أنّ العمل انطلاقًا من الرغبة سيتيح لنا هذه الإمكانيّة.

## تمرين تحقيق الرغبة

تحقيق الرغبة قد يكون مصدر شفاء حقيقيًا بالنسبة إلى الإنسان الطيّب. والواقع أنّني أطلب من المتعالجين لديّ الذين يتماهون بالطيبة القيام بتمرين تحقيق رغباتهم. فأطلب منهم القيام بمهمّةٍ هي في الغالب

صعبةٌ جدًّا عليهم، وتقضي بأن يخصّصوا ساعتَين إلى ستّ ساعات يوم السبت ليفعلوا خلال هذه الفترة ما يرغبون فيه بشدّةٍ فحسب. الأمر الأوّل الذي تكشف عنه محاولتهم الامتثال لهذا الطلب هو أنّ الإنسان الطيّب لا يعرف أبدًا ما يرغب فيه، وهذا بحدّ ذاته دليلٌ على الحالة غير الطبيعيّة التي يعيشها هذا الإنسان. من غير الطبيعي أن يعيش المرء بعيدًا إلى هذا الحدّ عن رغباته.

غالبًا ما يجد المتعالجون أنّ الأمر صعبٌ جدًّا فيتخلّون عنه ويعودون مُباشرةً إلى خدمة الآخرين، إذ هذه المهمّة مألوفةٌ أكثر بالنسبة إليهم. لذلك علينا إنجاز هذا التمرين بخطواتٍ صغيرة. خذ خمس دقائق فقط، ثلاث مرّات في اليوم، وافعل خلالها أمرًا تريد فعله. **واختبر ذلك**، فإذا تبيّن أنّه أمرٌ لم ترده حقًّا، يمكنك تدوين ذلك، وافعل بالمثل حين يتبيّن أنّه أمرٌ يحقّق رغباتك. ما نفعله هنا هو أنّنا نحتفظ بما سنسمّيه **سجلّ الرغبات**، وسنستمرّ في تذكّر القليل من رغباتنا، مرّةً بعد الأخرى، في عملنا هذا إلى أن يصبح عيش الرغبات من عناصر العيش، مثل التنفّس.

غالبًا ما يسألني المتعالجون من فئة الطيّبين حيال وضعٍ معيّن «ماذا يجب عليّ أن أفعل؟»، أجيبهم في كلّ مرّةٍ بأنّني لا أحمل إليهم «واجبات». لكنّهم اعتادوا أن يبحثوا في الخارج عن معلوماتٍ تتعلّق بحياتهم الخاصّة لدرجة أنّهم يستمرّون في طرح السؤال من جديد. جوابي لهم هو «ماذا تريد أن تفعل؟» وقد يجدون صعوبةً في تقديم إجابةٍ صريحة، لكنّني أصرّ على السؤال وأطرحه عليهم المرّة تلو الأُخرى حتّى يقولوا أخيرًا «ماذا أريد أنا؟ تريدين أن تعرفي ماذا أريد أنا؟ أريد أن أحصل على تلك الوظيفة، لكن...».

غير أنّني أقاطعهم قبل أن يكملوا استدراكهم وأقول لهم: «أخبرني عن تلك الوظيفة، لماذا تعجبك؟» ونتحادث عن ذلك لأطول مدّةٍ مُمكنة، مُستعرضَين كلّ الإيجابيّات التي تتضمّنها تلك الرغبة. ثمّ أسألهم عمّا

يشعرون به بعد فترةٍ من بدئهم بالكلام. وغالبًا ما يقولون لي: «أفضل»، بمعنى أنّهم أفضل حالًا ممّا حين دخلوا مكتبي، فأدعوهم إلى أن يصفوا ذلك الشعور، وغالبًا ما أتلقّى عباراتٍ مثل «أنا سعيد»، أو «أشعر بالسكينة»، حتى إنّ البعض يقولون «أشعر بأنّني على حقيقتي». فألفت انتباههم إلى أنّ وجههم كان مُشرقًا وهم يتكلّمون عن رغبتهم، وكتفَيهما كانتا مرتخيتين بعدما كانتا على مستوى أذنَيهم، فيضحكون أمام هذا الوصف لكنّهم يحبّون ما ينتابهم من شعور. إنّها بدايةٌ جيّدة.

تحقيق الرغبات هو من أهمّ الأمور التي يستطيع الإنسان الطيّب القيام بها لشفاء هويّته، لأنّه يسمح له بالبدء بالعيش ككائنٍ حقيقي. لا شكّ في أنّ شيئًا من التمييز يجب أن يتمّ بين الرغبة الحقيقيّة من جهة، وبين تعظيم الذات، أو التعويض، أو التصرّف القهريّ، أو حتّى خداع الذهن من جهةٍ أخرى. فلنستعرض تلك الأمور قليلًا.

## التمييز بين تعظيم الذات والرغبة

إنّ تعظيم الذات قد يشبه الرغبة من حيث الشكل الذي يظهر به والشعور الذي يولّده فينا. في حال تعظيم الذات أريد أن يراني الآخرون الشخص الأكثر شعبيّةً، وأهمّيّةً، وبروزًا. لكنّ السؤال هو: لماذا؟ الجواب الشائع هو أنّني أكبت شعورًا بالخزي وبأنّني غير موجود.

لنفترض أنّني طفلٌ نشأ في منزلٍ يتنافس فيه الجميع دائمًا على من هو الأفضل، وتهيمن السخرية والحطّ من قدر الآخر. يتعارك أفراد العائلة في هذا المنزل باستمرار للحرص على ألّا يشعروا بعار الخسارة. ويشعر الأطفال بأنّ الطريقة الوحيدة للانتماء هي أن يجد الواحد منهم نفسه وسط معركة الأدمغة المتواصلة هذه، فحينذاك ينظر كلٌّ منهم في عينَي الآخر، ويتحادثون بشغف ويشعرون بأنّ اتصالًا حقيقيًّا نشأ بينهم.

لكنّ الطفل الذي يكبر في منزلٍ كهذا قد يعتقد أنّ الطريقة الوحيدة ليكون على صلةٍ بالآخرين هي في أن يتفوّق عليهم. وقد يقضي وقته كلّه محاولًا أن يكون أكثر أناقةً أو نحافةً أو شعبيّةً أو ذكاءً، كما قد يبذل طاقته كلّها باحثًا عن طرق ليكسب مالًا أكثر أو سلطةً أكبر أو حبًّا أعمق. هذا الأمر يعظّم صورتي عن نفسي، فأعيش في حالةٍ «مُنتفخة» من الوعي ظانًّا نفسي أفضل بكثير من الآخرين. وهذا يُسمّى تعظيم الذات، لكنّه لا يفيد الروح ولا الذات الحقيقيّة، بل هو كنايةٌ عن آليّة تكيّفٍ خوفًا من أن يتفوّق الآخرون علينا. وبينما من يحاول التكيّف مع الشعور بالخزي قد يقول إنّه يسعى إلى الأناقة، وصورة الجسد الجميلة، والشعبيّة، وملامح الذكاء، غير أنّه في الواقع يحاول أن يتجنّب الشعور بعدم الانتماء. تعظيم الذات يختلف إذن عن الرغبة.

## التمييز بين التعويض والرغبة

لنفترض أنّني أريد أن أصبح الرئيس التنفيذيّ لشركةٍ كبرى. طبعًا، قد أريد ذلك لأنّه ما ترغب فيه روحي، ولكنّ السبب قد يكون أيضًا أنّ ذلك المنصب يعوّض عن الشعور العميق بعدم الجدارة الذي يخامرني حين أتذكّر طفولتي، إذ كان دخل عائلتي أدنى من دخل العائلات الأُخرى في حيّنا، وكان أولاد الجيران يهزؤون بي وبملابسي وبعجزي عن المشاركة في مناسباتٍ ونشاطاتٍ تكلّف مالًا. لذلك أرفض اليوم كلّ علاقةٍ لي بذلك النوع من الخزي. وما يبدو رغبةً في أن أصبح الرئيس التنفيذي لا يستند إلى حبّي للمهامّ والتحدّيات والوعد التي يمثّلها المنصب، بل إلى حاجتي إلى الانفصال عن الفقر. هذا يُسمّى تعويضًا، والتعويض يختلف عن الرغبة.



## التمييز بين التصرّف القهريّ والرغبة

لنفترض أنّني مدمن كحول وأنّني أرغب في كأسٍ أُخرى. لا يمكننا طبعًا اعتبار ذلك بمثابة رغبةٍ حقيقيّةٍ تنبع من الروح أو من الذات الحقيقيّة. إنّه تصرّفٌ قهريّ. مدمنو المخدّرات أو الكحول الصادقون يعترفون بأنّهم واصلوا إدمانهم لسنواتٍ بالرغم من كرههم للمادّة التي يتناولونها. تلك هي النتيجة النهائيّة للتصرّف القهريّ. هذا التصرّف يقول «يجب أن أحصل على ذلك» أو «يجب أن أفعل ذلك» لكنّه غالبًا ما يخفي ذلك بقوله «أريد ذلك». كذلك، تجنّب الإحساس بالذنب هو بالنسبة إلى الإنسان الطيّب تصرّفٌ قهريّ يتخفّى خلف قناع رغبةٍ ساميةٍ في مساعدة الآخرين وخدمتهم. الإنسان الطيّب مُرغمٌ على مساعدة الآخرين بدافع الذنب. هذا التصرّف القهريّ ليس رغبةً حقيقيّة.

## خداع الذهن

الذهن البعيد عن الذات يمكن جرّه إلى الاعتقاد بأنّ تعظيم الذات، والتعويض، والتصرّف القهريّ هي من أشكال الرغبة. هذا الذهن يمكنه خداعنا ودفعنا إلى الاعتقاد بأنّنا نحبّ شخصًا ما وحتّى إلى الزواج به لأنّنا نخاف البقاء وحيدين. قد يخدعنا كذلك بفكرة أنّ الدافع الوحيد للعمل هو جني المال. الذهن البعيد عن حقيقة الذات يمكنه أن يخدعنا بحملنا على القيام بشتّى الأمور التي لا تمتّ إلى الحقيقة بصلة. يجب أن نعلم أنّ لدينا القدرة على خداع أنفسنا، ولهذا السبب من المهمّ جدًّا أن نتعلّم كيف **نسير في عالمنا الداخليّ**، ومن وسائل تحقيق ذلك تحويل **اختبار** الرغبات إلى تجربةٍ يوميّة.

## ماذا تريد؟

إذن، ماذا تريد؟ هل تريد أن تطيل النوم يوم السبت؟ أم تريد النهوض والعمل على ذلك المشروع الـذي يلهب حماستك؟ أم لعلّك ترغب في قضاء بعض الوقت للّعب مع أطفالك؟ أم ربّما تريد الاستغراق في تناول الفطور مع زوجتك، وشرب القهوة وقراءة الجريدة؟ كيف تعرف ماذا تريد؟

من جديد، علينا الاتّجاه صوب الداخل. والمشكلة أنّنا لا نفعل ذلك في العادة، بل نبدأ بالتفكير في كلّ الأمور التي علينا القيام بها. أقترح أن نضع في رأس لائحة مهامّنا اليوميّة أربعة أو خمسة أشياء نرغب حقًّا في القيام بها. وهكذا، حين ننهي الأشياء التي نرغب فيها تصبح لدينا طاقةٌ وحماسةٌ أكبر للقيام بالأشياء التي نعتبرها واجبة.

من عادتنا أيضًا أن ننتظر من الآخرين أن يقولوا لنا ما علينا فعله. فنحن مثلًا، بدلًا من أن نسأل أنفسنا عمّا نريده صباح السبت، نلتفت إلى زوجنا أو زوجتنا ونقول: «ماذا سنفعل اليوم؟» أو «ماذا تريد أن تفعل اليوم؟». الإنسان الطيّب يجد صعوبةً في الإجابة عن أسئلةٍ مثل «إلى أيّ مطعمٍ ترغب في الذهاب؟» ويجيب عادةً بعبارة «أيَّ مطعمٍ تفضّل أنت؟». هذا النوع من الإجابات لن يوصل الإنسان الطيّب إلى الذات الحقيقيّة.

من باب الشجاعة أن نختبر الرغبة. سيتطلّب منّا هذا الأمر بعض الوقت، لذلك يمكننا أن نخفّف عن أنفسنا واثقين من أنّ الذات الحقيقيّة، حين نسألها أن تكشف لنا عن رغباتها، ستفعل ذلك. ولكن كيف نعرف أنّنا وصلنا إلى الذات الحقيقيّة؟ سنحظى بالأجوبة من الداخل.

إن كنت تظنّ نفسك تريد شيئًا ولكنّك غير واثقٍ من ذلك، جرّبه، واختبر الشعور الذي يولّده في داخلك. راقب ما يجري في داخلك وأنت

تقوم به. هل يخامرك الشعور الهادئ بأنّ ما تفعله أمرٌ مدروسٌ بروِيّة؟ هل تشعر بسكينة، وكأنّما ذهنك وقلبك وجسدك وروحك في انسجامٍ تامّ، أم أنت تشعر بالتوتّر؟ أتشعر بأنّك تريد أن تستعجل إنهاء الأمر وتعاني إحباطًا مريرًا؟ إن كان الأمر كذلك، فهي ليست رغبة، بل أمرٌ تظنّ أنّ عليك القيام به، لأنّ الشخص حين يحقّق رغباته يتخلّص من الإحساس بالتوتّر.

افترض أنّك تريد أن تتناول وقت الغداء شطيرة لحم، لكنّ زميلك في العمل يقول إنّه يريد الهمبرغر. فتخرج معه لتناول الهمبرغر، لكنّك تقضي الوقت بكامله وأنت تحاول كبت الشعور الخفيف بالامتعاض الذي يقول لك إنّك لا تفعل ما أردت حقًّا. هذا أيضًا جزءٌ من الاختبار، لأنّه يخبرك أنّك حين تسعى إلى ما تريده حقًّا، لن تشعر بالتوتّر الناجم عن الكبت. ويمكنك حفظ المعلومات التي استنتجتها من هذه التجربة لتعرف ما تريد وما لا تريد.

كذلك، حين يتعلّق الأمر بالقيام بأمورٍ لطيفةٍ ومُحبّةٍ تجاه الآخرين، قد يُطلب منك الانضمام إلى مجموعة أشخاصٍ يقومون بتنظيف حدائق منازل العجائز في الحيّ حيث تقطن. لكنّ تلك المهمّة لا تستهويك. أمّا العمل مع أطفال المدينة والحرص على تأمين وجبات طعامٍ صحّيّةٍ لهم فهو أمرٌ يحرّك مشاعرك بصدق. حين يمكنك التمييز بين الأمرَين، سيسهل عليك قول «لا» لتنظيف الحدائق و«نعم» للعمل التطوّعي مع أطفال المدينة. يمكننا أن نرى أنّ بعض المهامّ يعبّر عن الحبّ ويتناسب مع رغباتنا بصدق، بعكس مهامّ أخرى. حين نقوم بأشياء صادقة، فإنّ من يتلقّاها سيشعر بأنّنا نحيطه بحبٍّ صادق.

حين يبدأ المرء بالتمييز الحقيقيّ بين ما يريد وما لا يريد، فقد يعتنق تحقيق رغباته طريقة عيشٍ جديدة. الرغبة من الدروب الأولى

للوصول إلى حقيقة الذات، وهي تسمح لنا بعيش حياةٍ كاملة، فتخلق رابطًا مُتوقّدًا بيننا وبين الآخرين، كما بيننا وبين الكوكب الذي نعيش فيه. الرغبة جذرٌ يصلنا بالروح.

# الجزء الخامس

## ماذا يمكننا أن نتوقّع
## من عمليّة الشفاء ككلّ؟

ما الـذي يمكننا أن نتوقّعه مـن عمليّة الشفاء؟ الجـزء الخامس من هذا الكتاب سيقدّم لنا الإجابة عن هذا السؤال. سنكتشف هنا فهمًا لعمليّتَي التفريق والتكامل، وهما العمليّتان اللتان تقودانا إلى وحدة الذات. هذان المصطلحان اللذان تطوّرا مع الوقت، وكان كارل يونغ أوّل من استخدمهما في اللغة الانكليزيّة (differentiation أي التفريق وintegration أي التكامل)، نستخدمهما هنا بطريقةٍ عمليّةٍ جدًّا. لذلك سنشرح أيضًا ممارساتٍ عدّةً الهدف منها أن تصبح سيرورات طبيعيّة للذات الحقيقيّة. وفي النهاية، سنتعلّم عن السلام الروحيّ العميق الذي يغمر الروح ويعيدنا إلى بيتنا الداخليّ، أي إلى ذاتنا.

# 29

# سيرورة التفريق/التكامل

من أجل الشفاء من هويّة الإنسان الطيّب، يجب ألّا نحاول التخلّص منها، أو نعبّر عن استيائنا منها، أو نحكم عليها، أو نهزأ بها، أو نرغمها على الخضوع والزوال. تذكّروا أنّ هويّتنا هي الأداة التي نستخدمها من أجل البقاء في عالمٍ يصرّ على أن نتنازل عن حقيقة ذاتنا. وحين نستخدم أداة البقاء تلك المرّة بعد المرّة، نقاوم فكرة التخلّص منها لأنّنا نخشى الموت إذا فعلنا ذلك، أو التلاشي إذ لم يكن لنا وجودٌ حقيقيّ من دونها قطّ. لذلك فإنّ هويّة الإنسان الطيّب لن تزول حتّى تتأكّد من وجود شيءٍ آخر تستند إليه حياتنا. إذن، بدلًا من محاولة التخلّص من هويّة الإنسان الطيّب، علينا تسهيل عمليّة الوصول إلى مزيدٍ من الوعي لذاتنا الحقيقيّة. وذلك يتمّ باستخدام أداتَي التفريق والتكامل.

## التفريق

التفريق هو القدرة على أن نرى بوضوح، بعقلنا وبقلبنا معًا، الفرق بين الأشياء. في عمليّة التفريق، كما هي مُستخدمة هنا، يبدأ المرء بالتمييز بين الأصوات والأفكار والانفعالات والمعتقدات التي تصدر عن الإنسان

الطيّب، وتلك التي تصدر عن الذات الحقيقيّة. كشفنا في فصولٍ عدّةٍ من هذا الكتاب الأكاذيب التي يتعلّمها الإنسان الطيّب ويستدمجها بصفتها معتقداتٍ وأفكارًا وانفعالاتٍ وسلوكيّات، وذلك من أجل البدء بتسهيل عمليّة التفريق الواعية. حين نفهم التمايزات، كتلك التي بين الأكذوبة والحقيقة، نصبح مستعدّين لنقل هذا الفهم إلى عمليّة التكامل.

## التكامل

عمليّة التكامل، بالطريقة التي نستخدمها هنا، هي تلك التي ندمج عبرها كلّ تلك الفروق في النفس بصفتها جزءًا من الذات. إذا بتُّ أعلم أنّ الذنب كاذب، فالتكامل يسمح لي بتقبّل الأشياء والتصرّف على أساس تلك الحقيقة. بعد أن يقوم التفريق بواجبه ويرينا الفرق بين الوهم والحقيقة، يستطيع التكامل أن يحتوي، بكثيرٍ من التعاطف، الجرح الذي خلّفه الوهم. وبهذه الطريقة فإنّ حقيقة كلٍّ من الجرح والذات التي تتعاطف مع الجرح يجري تقبّلها بعمق. وتمتدّ الجسور بين الجروح التي كوّنت الهويّة والذات، فلا يعود أيٌّ من الطرفَين يتصرّف بمعزلٍ عن الآخر، بل يأخذ ذلك الآخر في الاعتبار في كلّ خطوة. بعدئذٍ تمتلك الذات حرّيّة التصرّف في العالم من خلال تلبية حاجاتنا العميقة بكثيرٍ من التعاطف، ويصبح بمقدور قابليّة الانجراح التي كانت مصدرًا للهويّة في ما مضى أن ترتمي بين ذراعَي الذات مُدركةً أنّ هذه الأخيرة ستعتني بها. وهكذا يصبح الشخص على نحوٍ طبيعي أكثر تماهيًا بالذات وأقلّ تماهيًا بالطيبة.

# آلن

قصد آلن مُعالجًا نفسيًّا لأنّه يعيش في قلقٍ دائم. كان يعرف أنّه قلق، لكنّه لم يدرك السبب. حين روى قصّته الشخصيّة للمعالج، بدا واضحًا أنّ آلن واقعٌ في شرك أمّه، فهو يشعر دائمًا بالأسى من أجلها. وبالرغم من أنّها لا تزال موظّفة، وتمارس عملها ببراعة وتنال علاواتٍ وترقياتٍ كثيرة، فهي مُصابة بالاكتئاب وتشكو باستمرار من أنّ الحياة قست عليها. يعتقد آلن أنّ اكتئابها يعود إلى وفاة والده في حريقٍ اندفع إليه مُحاولًا إنقاذ طفل، وكان آلن في الرابعة من عمره آنذاك. بذلت والدته مجهودًا كبيرًا على الصعيدَين الماليّ والعاطفيّ منذ وفاة زوجها لإعالة آلن وشقيقه الصغير وتوفير سبل العيش لهما.

يظنّ آلن أنّه يدرك كلّ تفاصيل العواطف والأعباء التي تحملها أمّه. وهو قادرٌ على أن يخبر المعالج بدقّة ما شعور والدته حيال أيّ موضوع. لكنّه لا يفهم، بل لا يعرف حتّى الكثير من مشاعره هو، باستثناء معرفته أنّه قلق. يشعر آلن بأنّ والدته ضحيّةٌ بريئةٌ للظروف، وأنّ حياتها كانت أقسى من حياة الكثير من الناس، وأنّها لم تكن تستحقّ ذلك. وكانت عيناه تدمعان حين يتكلّم عنها من هذا المنظور.

ولكن مع تقدّم العلاج، بدأ آلن يرى أنّه لم يكن فقط يحمل انفعالات والدته ومشاكلها، بل كان يحمل عبء والدته عاطفيًّا منذ سنوات. فالحقيقة أنّ آلن هُيّئ لهذه المسؤوليّة قبل وفاة والده بوقتٍ طويلٍ، وإن كان لا يستطيع تذكّر ذلك، لأنّ والدته شعرت بأنّ الحياة كنايةٌ عن عبءٍ ثقيلٍ حتّى قبل أن تتزوّج والده. واقترن اكتئابها بحسٍّ من التبعيّة، وبدا كأنّ لسان حالها يقول دائمًا «لا أستطيع»، ما يعني أنّها كانت تعتقد كلّ الاعتقاد بأنّ الحياة شديدة القسوة عليها، وأنّها ضعيفة وعاجزة عن التعامل معها. لذلك اعتمدت عاطفيًّا على آلن ليساعدها على مواجهة الحياة.

حين بدأ آلن بالتفكير في أسباب قلقه، لم يخطر بباله في البداية أنّ والدته جزءٌ من المشكلة. فقد بدا له أمرًا طبيعيًّا أن تعيش والخوف من الحياة يلازمها. لكنّه حين **جلس** مع قلقه وبدأ **يتحاور** معه، رأى أنّ جزءًا كبيرًا من مشكلته ليس سوى قلقه على رفاهها. فقد اعتبر نفسه أقوى منها، وأنّ من الطبيعي أن يتفوّق قلقه عليها على قلقها هي عليه. لكنّه بدأ يعيد النظر في ذلك.

في أحد الأيّام تحدّاه المعالج للخضوع لتقنيّة علاج غشتالتي تُسمّى «العلاج بالكرسيَّين» بحيث يجلس على كرسيٍّ فيما يضع على كرسيٍّ آخر، قبالته، ورقةً يدوّن عليها مشاعر القلق التي تنتابه. بعد ذلك سأل قلقه عمّا يحتاج إليه، **وأصغى** إلى أوّل عبارةٍ وردت إلى ذهنه. بدا أنّ القلق يقول له: «أنت، أنا بحاجة إليك أنت». لم يبدُ ذلك منطقيًّا، فقال للقلق إنّه هنا. عاد القلق ليكلّمه ويقول: «أنت، أنا بحاجة إليك أنت». طرح آلن أسئلةً أخرى كثيرة ولكنّه لم يسمع إلّا جوابًا واحدًا: «أنت، أنا بحاجة إليك أنت».

أجرى نقاشًا مع المعالج ثمّ عاد لينظر من جديدٍ إلى لائحة مصادر قلقه فأدرك أنّ أيًّا منها لا يتعلّق به، بل بكلّ ما عليه القيام به لأجل الآخرين. كان دائم القلق بشأن والدته، ولكنّ براعته في حمل عبئها شجّعته على حمل لائحةٍ طويلةٍ من أعباء الآخرين أيضًا. كان يظنّ أنّ ذلك يجعل منه شخصًا صالحًا، لكنّه بدأ يرى أنّ ذلك هو سبب قلقه. كان قلقه هذا يحاول تنبيهه إلى أنّ في داخله شخصًا حقيقيًّا بحاجة إلى أن يعيش، أي إلى أن يفتح عينَيه على حياةٍ لا تطلب منه سوى أن يعيشها.

ولكن ماذا سيحلّ بأولئك الأشخاص إذا توقّف عن تحمّل مسؤوليّتهم؟ هذا ما عاد به إليه الشعور بالذنب. فقرّر أن يعتمد طريقة «الكرسيَّين» مع الذنب هذه المرّة. أجابه الذنب بكلمةٍ واحدةٍ لا غير: «مُت».

أثار ذلك خوف آلن. فكان عليه أن يتوقّف ويناقش الأمر مع مُعالجه. لم يسبق له أن فكّر في الموت قطّ. هل كان هذا الصوت الجديد يطلب منه الانتحار؟ عاد لقراءة لائحة الأشياء التي تسبّب له الشعور بالذنب، وراح يبكي. وحين تمكّن من التعبير عن مشاعره قال: «حين أفعل ما يريده الذنب، أموت». وعاد ليشهق بالبكاء قليلًا فيما كان يستوعب حقيقة ما يعاني، وقال: «حين يسيطر الذنب عليّ، لا أعود موجودًا حتّى».

كان ذلك تنبيهًا أيقظ آلن من غفلته. بدأ يفهم حقًّا أنّه أمضى حياته وهو يرغم ذاته الحقيقيّة على الابتعاد، بل على الموت بالمعنى الافتراضيّ، لكي يحمل مسؤوليّة والدته وآخرين كثيرين معها. ورأى أنّ تحمّل مسؤوليّة والدته ما هو في الواقع إلّا تمكينها من الاستمرار في الاتّكال عليه، بدلًا من البحث عمّا يسعدها حقًّا. وآنذاك بدأ عمليّةً بطيئةً يتعلّم خلالها كيف يقول «لا أعلم يا أمّي، ماذا ستفعلين حيال ذلك؟». لا شكّ في أنّ الأمر أثار سخطها في البداية، وأنّها لجأت إلى شتّى أنواع الحيل لحمله على العودة إلى ما كان عليه. في البداية جعلته محاولاتها يشعر بذنبٍ شديد، لكنّه بات يعلم أنّ الإحساس بالذنب يسعى إلى أن يُميت فيه ذاته الحقيقيّة.

كان آلن يجمع ببطءٍ تلك الحقائق، في مزيجٍ من البصيرة والفعل جعل منه شخصًا جديدًا. فبدأ باستخدام الطاقة التي بذلها من قبل للاهتمام بعواطف والدته وحياتها، للبحث عمّا يحبّه ويريده ويحتاج إليه حتّى يقوم به. لم يكفّ آلن عن الاهتمام بوالدته، لكنّه توقّف عن حملها على عاتقه. كما أكّد لها أنّه يحبّها، ولذلك حمّلها مسؤوليّة خياراتها، وبدأ يكشف أمامها عن المزيد من الصراعات التي يعيشها. بذلك، كان آلن يغيّر الرقصة التي كانا يرقصانها منذ سنواتٍ عدّة. ومع تغييره لخطواته في الرقص، كان على والدته، للمحافظة على علاقتهما، أن تباشر في تغيير خطواتها. وراح آلن يتكامل ببطءٍ مع ذاته الحقيقيّة، وقد سمح له

**الجلوس** مع انفعالاته وعواطفه **ومحاورتها** بمعرفة أنّ بوسعه أن يقود حياته مُعتمدًا على ذاته الحقيقيّة.

## الاستفادة من النتائج

التكامل يعني السعي إلى اكتشاف الحقيقة وتقبّلها كلّيًا، بدون أيّ اجتزاء، وبكلّ احترام. وآنذاك تصبح للحقيقة حرّيّة أن تكون جزءًا منّا، فنتنفّسها، ونعيشها ونترجمها إلى أفعال. وأكثر من ذلك، تحقيق التكامل لا يجعل منّا أشخاصًا مثاليّين كما قد يرغب فيه الإنسان الطيّب. فالمثاليّة تقتضي منّا التخلّص من الهويّة البشعة القديمة، لكنّنا، كما نرى، لا نتخلّص منها، بل تبدأ الذات بالتقريب بين الهويّة القديمة وحبّ الذات. ومع كلّ تكاملٍ جديدٍ نتّحد بذاتنا أكثر فأكثر.

# 30

# الممارسة التي تصبح سيرورة

لعلّكم لاحظتم الكلمات المكتوبة بالخطّ العريض في دراستنا هذه. إنّها ممارسات يمكن تطبيقها للبدء بعمليّة التحوّل إلى الذات الحقيقيّة في العالم الواقعيّ. من المهمّ جدًّا أن تقود هذه الممارسات إلى سيرورة من التطوّر المُتواصل، وإلّا فلن تعدو كونها ممارسات تليها ممارسات. وسنناقش في هذا الفصل كيف نحوّل الممارسة إلى سيرورة.

إنّ الممارسات التي يوصي بها مُختلف المعلّمين عديدةٌ جدًّا، لكنّ الممارسة ليست سوى ممارسة ما لم تقُد إلى سيرورة. وأعني بالسيرورة النهر الذي لا يمكن استعجاله، لكنّه في النهاية يحمل الشخص إلى البحر. هذه السيرورة تطلقها الذات، ولا يتطلّب القيام بها جهدًا، ولا نشعر بأنّنا مُضطرّون إلى القيام بها لكي نكون على ما يرام. إنّها فقط تنبع من حاجةٍ داخليّةٍ ماسّة، وحركةٍ طبيعيّةٍ كنموّ تلك الشجرة العتيقة التي أشرنا إليها مرارًا. بالرغم من أنّ جسدنا وعقلنا قد ينخرطان في تلك السيرورة، لا نحسّ بأيّ جهدٍ على الإطلاق. فنحن «في المنطقة» التي سيطرت عليها الذات الحقيقيّة، ونتصرّف من خلال قوّة الذات. تستطيع

الممارسة أن تتحوّل إلى سيرورةٍ إذا سمح المرء لنفسه بالاسترخاء خلالها لتحمله إلى أعماق أعماقه.

## السير في عالمنا الداخليّ

علينا في البداية أن نفهم أنّ في الواقع عالمًا داخليًا وهو أكثر من مجرّد شبكة مُعقّدة من الانفعالات والأفكار التي قد لا يرغب أحد في معرفة حقيقتها. يتميّز العالم الداخليّ بفعاليّة استثنائيّة، لا بل مُقدّسة، فهو بمثابة مكانٍ للحكمة نستطيع بواسطته أن نمسك بيدٍ تقود خطانا. العالم الداخليّ هو منطقةٌ من التجربة الحيّة التي يجب أن نرتاح لها وأن تريحنا بدورها إذا ما أردنا العيش في الذات الحقيقيّة. فقد تولّد هذه النزهة في عالمنا الداخليّ الهدوء والسكينة ذاتهما اللذَين تولّدهما نزهةٌ في النسيم البارد مع حيواننا الأليف المُفضّل. لكنّ العالم الداخليّ، مثله مثل الأرض، تختلف تضاريسه وتقترن بكلّ ما تقترن به التضاريس من تحدّيات.

في العالم الداخليّ جبالٌ، وأنهارٌ، وسواقٍ، وغاباتٌ، وأدغالٌ، وكهوفٌ، وأوديةٌ، وسهولٌ، وصحارٍ، ومحيطاتٌ، وأكثر. وكما مناطق الأرض، يجب أن نتعلّم حين نستكشف عالمنا الداخليّ استعمال الأدوات الخاصّة بكلّ نوعٍ من أنواع التضاريس. سنشرح لاحقًا هذه الأدوات، أمّا ما علينا فهمه الآن فهو أنّ السير في العالم الداخليّ هو رحلةٌ ذهنيّةٌ وعاطفيّةٌ وروحانيّة، يشارك فيها الذهن، والقلب، والجسد، والروح. وتبدأ هذه الرحلة حين يولّي المرء اهتمامه شطر الداخل، فيرى ويشعر ويسمع ما يختبره في الداخل، ليقوده ذلك إلى مناطق لم يعرف بوجودها.

## الاختبار

من المرجّح خلال الرحلة أن تقود الممارسة التي تُعدّ تجريبيّة إلى السيرورة. الاختبار (أو التجربة) يعني أنّه ما من طريقةٍ صحيحةٍ أو خاطئةٍ للقيام بالأمر، وأنّ ذلك قد يكون مسلّيًا، وأنّ المرء يشارك تلقائيًا في عمليّةٍ ستقوده إلى مكانٍ ربّما تخيّله من قبل أو ربّما لم يتخيّله. لذلك فإنّ كلًّا من الممارسات المذكورة أدناه قد تُعدّ تجريبيّة.

شرحنا من قبل كيف نختبر الرغبة على شكل تمرينٍ يصبح في النهاية سجلًّا للرغبات. في هذه الممارسة عليك أن تحمل معك دفترًا تسجّل فيه كلّ يومٍ ما تكتشفه من رغباتٍ، وكلّ رغبةٍ حاولت تحقيقها، والنتيجة العاطفيّة لذلك. سجلّ تجاربك المتعلّقة بالرغبات هذا سيسمح لك بأن تتعلّم المزيد عن الرغبة الحقيقيّة التي تختلف عن تعظيم الذات، أو التعويض، أو التصرّف القهريّ، أو خداع الذهن.

أنصحك بأن تبدأ بشيءٍ بسيط. ما الذي ترغب في أن تحتسيه مع فطورك يوم السبت، القهوة أم الشاي؟ ما الذي ترغب في فعله بعد الفطور؟ وبعد ذلك؟ وبعد ذلك؟ حين تكتشف أنّ ما ظننته رغبةً هو في الواقع «واجب»، دوّن ذلك في سجلّ رغباتك، ويمكنك مثلًا أن تضيف كيف اكتشفت ذلك، ثمّ تنتقل إلى التجربة التالية. حين تتعرّف إلى الرغبة الحقيقيّة، اعرف أنّ هذه الرغبات الصغيرة تتّصل برغباتٍ تتدفّق في أنهارٍ أكثر عمقًا. ومن هذه الأنهار مثلًا التوق إلى راحة البال، أو إلى فرحٍ أعمق، أو إلى حضورٍ أقوى. وبمقدار ما نسترخي في عمليّة التجربة، توصلنا كلٌّ من تلك التجارب الصغيرة، شيئًا فشيئًا، إلى الرغبات الأعمق.

إنّ تجربةً كهذه تترك لنا مجالًا واسعًا للاكتشاف والتعلّم، عوضًا عن تحديد الممارسة والنتيجة مُسبقًا. في الغرب نظنّ أنّه يجب أن يكون لكلٍّ من أنشطتنا هدف. فنحن نمارس الرياضة لنفقد الوزن، ونعمل

لنكسب المال، ونقيم علاقات لنعرف السعادة، إلخ... لكلّ شيءٍ هدفٌ مرسومٌ مُسبقًا. لكنّ التجربة تنزع عن التصميم هدفه المرسوم مُسبقًا، لا بل إنّ العمليّة تصمّم نفسها بنفسها خلال تقدّمها، بحيث لا تكون سوى مشاركٍ فيها.

الأمر عينه يصحّ على تجربة الحدس التي ذكرناها آنفًا. الحدس سيتكشّف لنا خلال رحلة البحث عنه. يمكنك الاحتفاظ بسجلٍّ للحدس، شبيهٍ بسجلّ الرغبات، دوّن فيه حدسك أو المشاعر التي تظنّها حدسًا، ثمّ حدّد ما إن كان صائبًا أم لا. وهكذا ستتعلّم التمييز بين الشعور بالحدس والشعور بالخوف، وبين أن تحاول إقناع نفسك بتصديق شيءٍ ما وأن تكتشفه بالحدس. لكن لا يمكننا تعلّم تلك الأمور إلّا إذا تركنا الباب مفتوحًا أمام التجربة. ولحظة نحاول تعليب الحدس أو إضفاء تصميمٍ مُسبقٍ عليه، يتوقّف التعلّم، باستثناء تعلّمنا أنّ اعتماد التصميم المُسبق لا ينجح.

حين تفكّر في هذه الممارسات الهادفة إلى أن تصبح سيرورات، اعتبر كلًّا منها تجريبيّة، ليس فيها صوابٌ أو خطأ، إذ لا نتيجة مُحدّدة نبحث عنها عدا عن تعلّم المزيد عن عالمنا الداخليّ.

## الاستقرار في لحظةٍ مُعيّنة

اللحظات تحين وتمرّ، ومعظمها بالكاد نلاحظه. والكثير ممّا يحدث في حياتنا يفوتنا لأنّنا ندفع أنفسنا للبقاء، وللوصول إلى هدف، ولنكون ما تقتضيه منّا هويّتنا، وهكذا تتجاوزنا حيويّة اللحظات والإمكانيّات التي تحملها. لكن إذا قرّرنا أن نكون حاضرين حقًّا للحظات، ثلاث مرّاتٍ في اليوم على الأقلّ، نبدأ بدخول سيرورة الحضور الفعليّ.

من أجل الاستقرار في لحظةٍ مُعيّنة، كلّ ما عليك فعله هو الانتباه. توقّف للحظاتٍ قليلةٍ عن الاستعجال والركض، وانظر من حولك. انظر إلى ألوان الجدران والصور المُعلّقة عليها. وإن كنت في الخارج، اختبر الإحساس بضوء الشمس، أو الرذاذ، أو النسمات على وجهك. استوعب الألوان، والأصوات، والمشاهد المحيطة بك. وفيما تقوم بذلك، حاول أن تشعر حقًّا كيف يلاحظ المرء الحياة ويكون معها.

قد يخامرك الشعور بأنّك قبل لحظاتٍ قليلةٍ كنت على عجلةٍ من أمرك، وتشعر بالضغط، أو الكآبة، أو حتّى اليأس، ثمّ عشت لحظاتٍ حملت إلى سيرورتك خفّةً وحيويّة. وقد عبّر لي الكثيرون عن شعورهم بأنّهم أكثر حضورًا في أجسادهم، وبعدما كانوا في مكانٍ ما في الخارج، باتوا يشعرون بأنّهم أكثر حضورًا في الداخل. هذه الممارسة تصبح سيرورةً بمقدار ما نبدأ ببطء، وبأقلّ قدرٍ من الجهد، بدعوة المزيد من لحظات الحضور إلى حياتنا. وفي النهاية تصبح لحظات الحضور أكثر من لحظات الغياب.

## السؤال

لفترةٍ طويلةٍ جدًّا، كانت عيوننا مُغمضة وآذاننا مصمومة عن انفعالاتنا، وحدسنا، وقدرتنا على التمييز ورغباتنا، حتّى بات يجب أن نسألها التعبير عن حقيقتها. بعد ذلك قد يكون علينا أن نسألها عمّا تعنيه، ولاحقًا أن نسألها أن تكون واضحة معنا لكي نفهم حقًّا الرسائل التي توجّهها إلينا. هذه الأسئلة أساسيّة، وهي تقول للعقل المُنغلق أن ينفتح على سيرورات الروح.

حين نلتقي بشخصٍ جديدٍ في مناسبةٍ اجتماعيّة، نرغب في معرفة المزيد عنه، فنسأله عن عمله وحياته والأمور التي تهمّنا أو تهمّه. علينا

في تجربة التعرّف إلى الذات أن نقوم بالأمر عينه. سنسأل انفعالاتنا أن تكشف عن ذاتها، وتوضح لنا رسالتها. وسنسأل حدسنا أن يرفع صوته لكي لا يفوتنا سماعه، وسنسأل ذهننا أن يراقب ما يجري في داخلنا وخارجنا في الوقت عينه، لكي نستطيع استخدام قدرتنا على التمييز، وسنسأل رغباتنا أن تخرج إلى النور لكي نتعرّف إليها.

أن نسأل كلّ ما ذكرناه فعليًا وبصوتٍ عالٍ، وإن سرًّا، سيسمح لنا بأن نبدأ سيرورة الوثوق بأنّنا سنحصل على الإجابات التي نبحث عنها. وآنذاك، سنعرف أنّنا حصلنا عليها لأنّنا سألنا، وندرك أنّ في داخلنا «أحدًا ما في منزله» يستطيع أن يجيبنا حين نطرح عليه الأسئلة المُناسبة.

مضت علينا قرونٌ كثيرة ونحن نعتقد أنّ من غير الممكن أن نفهم حقيقة ما يجري في داخلنا، لذلك لم نكلّف أنفسنا عناء السؤال قطّ. لكنّ طرح السؤال يجعلنا نعتقد أنّ معرفة حقيقتنا ممكنة، بل أكثر من ممكنة. اطرح أيّ سؤالٍ تريد ثمّ أصغِ في انتظار الإجابة.

## الإصغاء

تردّدت هذه الكلمة كثيرًا في كتابنا لأنّها بالغة الأهمّيّة بالنسبة إلى الرحلة الداخليّة. الإصغاء يشتمل على حواسّ كثيرة: السمع والبصر والإحساس والذوق واللمس، وكذلك المُخيّلة والمعرفة الداخليّة. حين نصغي إلى العالم الداخليّ تكون حواسّنا كلّها مُستعدّة للانخراط في هذا النشاط، لكنّ هذا الانخراط يتمّ بالتجربة.

حين نصغي إلى العالم الداخليّ قد نشعر بأنّ العواطف والانفعالات تستجيب لانفتاحنا عليها. لكن علينا اختبار تلك الانفعالات لكي تبعث إلينا بالرسالة التي تريد أن تبعثها. وسنستطيع آنذاك، بالمعنى المجازيّ، أن نرى انفعالاتنا أو نلمسها أو نتذوّقها. الانفعالات قادرة على تزويدنا،

بالمعنى الحرفيّ للتعبير، بصورٍ ذهنيّة يمكننا أن نراها بعين العقل، وأن نستخدمها لفهم الرسائل التي تردنا. وقد نشعر بطعم الانفعالات: هل هو عذب، أم كريه، أم بين الاثنين؟ حين نصغي إلى الانفعالات قد نلمسها أيضًا، بمعنى أنّها قد تكون موجودةً في جزءٍ من الجسد أكثر منها في الأجزاء الأخرى. غالبًا ما يُحكى عن الإحساس بالخوف في المعدة، وبالأسى في الصدر. يمكن تلقّي هذه الأحاسيس لكي تصبح جزءًا من الرسالة التي تحاول الانفعالات توجيهها إلينا.

الأمر عينه ينطبق على الحدس والتمييز. الإصغاء إليهما يعني التعرّف إلى كلّ السبل الداخليّة التي يحاول كلاهما تعريفنا بها. قد يشبه الحدس إحساسًا بالقشعريرة، أو شعورًا هادئًا بالمعرفة. وقد يترافق التمييز مع إحساسٍ بالغثيان، أو سلامٍ حقيقيّ، أو شعورٍ بالوخز في مكانٍ ما من الجسم، أو قد يظهر لعين العقل وكأنّه أمرٌ لافتٌ للانتباه. إنّ الإصغاء إلى كلّ جزءٍ من الجسد، والعقل، والقلب، والروح، سيساعدنا على فهم ما تحاول الذات أن تقوله لنا.

## الإصغاء عبر الحركة

الجسد يكلّمنا باستمرار ويقدّم إلينا المعلومات عن معاملتنا إيّاه، وكذلك عن معاملتنا العقل والقلب والروح. حين نعاني توتّرًا شديدًا لفتراتٍ طويلة، يكون المرض وسيلة الجسد ليقول لنا إنّ علينا أن نتريّث ونعتني بأنفسنا. وإن لم نعد إلى الأنماط القديمة عينها بعد أن نُشفى، فلن نحتاج إلى مرضٍ شديدٍ آخر ليلفت انتباهنا من جديد.

من شأن حركة الجسد أن تكون وسيلةً للإصغاء إلى رسائله، خصوصًا حين نقوم بذلك بذهنيّة الإصغاء. استُنبطت اليوغا في الأساس من مزيج الحركة والإصغاء، لكنّ الإيديولوجية الغربيّة حوّلتها إلى طريقةٍ أُخرى

للتخلّص من دهون الجسد، فيما الهدف الأساس منها كان تسهيل بلوغ الوعي، وذلك بأن نكون حاضرين تمامًا مع كلّ حركةٍ جسديّةٍ نقوم بها خلال ممارسة اليوغا.

وحتّى لو لم نكن نحبّ اليوغا، فإنّ أنواعًا أخرى من الرياضة، بما فيها المشي والجري ورفع الأثقال والتمارين العاديّة، قد تفتح قنوات من الوعي حين نجمع بينها وبين الإصغاء. الرياضة التي تتطلّب تشكيل فرقٍ قد تجعل مثل هذا الإصغاء أمرًا صعبًا، لكنّ التمارين التي نمارسها وحدنا يمكنها تسهيل حدوث هذا النوع من الوعي.

«الحركة بصفتها إصغاءً» تعني أن نصغي إلى كلّ حركةٍ بطريقةٍ يكون فيها وعينا حاضرًا جدًّا مع الحركة، وكذلك مع ما يجري في داخلنا من انفعالاتٍ وحدسٍ ورغباتٍ وتمييزٍ أو مُحفزاتٍ أُخرى في الوقت عينه. عندما ترفع أثقالًا، انتبه إلى ما تشعر به العضلة حين يُطلب منها العمل، وإلى الانفعالات التي ترافق ذلك العمل. انتبه إلى ما يجري على مستوى العضلات الأُخرى في الوقت عينه، وكيف تتحرّك مُختلف عضلات الجسد وأعضائه في تناغمٍ تامٍّ لرفع الأثقال. هذا يضعك في حالٍ من السكينة يصبح معها الإصغاء مُمكنًا، فتبدأ بالإصغاء إلى نفسك على مستوى أعمق. يمكنك تطبيق هذه الممارسة يوميًّا لتصبح في النهاية حوارًا سهلًا بين الجسد والعقل والروح والقلب.

## الإصغاء عبر العمل مع صور الأحلام

من أجمل ما في الأحلام أنّ الهويّة تتلاشى ليظهر اللاوعي مكانها. واللاوعي يقدّم إلينا معلومات عن تلك الأحلام يمكنها أن تكون مُفيدةً جدًّا في الكشف عن الذات الحقيقيّة. كثيرون منّا لا يتذكّرون أحلامهم دائمًا، ما لم تكن كوابيس شديدة الوقع. ولكن حتّى هذه الكوابيس قد

تنبئنا بالكثير عمّا يجري في لاوعينا. الأحلام تقدّم لنا رموزًا تمثّل ملامح أساسيّة للذات أو الهويّة يمكن تحديدها من خلال تفسير تلك الأحلام.

لتفسير الحلم يجب أوّلًا تذكّره. ويمكننا أن نتذكّر أحلامنا إذا أقنعنا لاوعينا بأنّنا مستعدّون لسماع ما يقوله. ضع دفترًا أو آلة تسجيلٍ بقرب سريرك ليلًا واطلب من نفسك أن تتذكّر أحلامك. وحين تتذكّر تفصيلًا مهما كان صغيرًا، دوّنه أو سجّله بصوتك. ولاحقًا في النهار أو في المساء، عد إلى ذلك التفصيل بحثًا عمّا قد يبدو لك بمثابة رمز. يمكنك أيضًا أن تلعب بصور الأحلام وتسأل نفسك عمّا قد تعنيه، وتفتّش عن بعض الكلمات التي قد تتطابق معها، وتبحث عبر الإنترنت عن المعاني الروحيّة المُختلفة لبعض الصور، بحثًا عمّا قد يبدو لك منطقيًا. وإن لم ينجح الأمر فلا بأس، المهمّ أنّك أقنعت عقلك بأنّك تنوي الوصول إلى تفسير أحلامك.

أودّ تنبيهك هنا إلى أمرٍ يتعلّق بتفسير الأحلام: نجد قواميس كثيرة تشير إلى معانٍ مُحدّدة لصورةٍ مُعيّنة في الأحلام. لكنّني لا أنصح بها لأنّها لا تسألنا أن نفهم نظام رسائلنا الداخليّ الذي تشكّل الأحلام أحد أجزائه. مع أنّ تلك المصادر قد تقدّم بعض التفسيرات الصحيحة، من المهمّ أن نفهم أنّ الصورة الواحدة قد يختلف معناها باختلاف الأشخاص.

بمقدار ما تتمرّن على تذكّر صور أحلامك وتسجيلها واللعب بها، تصبح هذه الأحلام مُتاحةً لك أكثر فأكثر، فيمكنك آنذاك أن تكتشف موضوعاتٍ مُعيّنةً تتكرّر خلالها، على الأقلّ لفترةٍ مُعيّنةٍ من الوقت. فمثلًا، إن كنت تحلم دائمًا بأنّ لصًّا ما يقتحم منزلك، يمكنك أن تسأل نفسك أيّ حدٍّ في حياتك جرى تجاوزه، أو ما إن كنت تخون نفسك أو تسرق من نفسك بطريقةٍ أو بأخرى. إنّ الرمز المُتكرّر يأتي ليخبرك أمرًا مُهمًّا. حين تفهم الرسالة قد تتمكّن من اتّخاذ قرارٍ حيال ما يجب عمله بطريقةٍ مُختلفةٍ من أجل أن تقدّم شيئًا لنفسك بدلًا من أن تأخذ منها.

## انفعالاتي تقول لي إنّني...

اعتدنا أن نظنّ أنّ انفعالاتنا لا تتولّد إلّا في العالم الخارجيّ. «أنت أثرت غضبي»، «هو مَن جعلني أشعر بالعجز»، «إنّها تحزنني كثيرًا»... هذه اللغة شائعةٌ جدًّا حتّى بتنا نجهل أنّنا ننسب قوّة نظام رسائلنا «الداخليّ» إلى شخصٍ «خارجيّ». لهذا السبب فإنّ هذه الممارسة بالغة الأهمّيّة. علينا أن نجد مصدر العيش في داخل أنفسنا من أجل أن نكون على طبيعتنا.

بواسطة التمرّن على استخدام عبارة «انفعالاتي تقول لي إنّني...» نلتفت أكثر فأكثر إلى العالم الداخليّ باعتباره مصدر وجودنا. هذا لا يعني أنّنا سنصبح بمنأى عن التأثّر بأعمال الآخرين وبأحداث حياتنا وظروفها، بل سنصبح قادرين على تحمّل المسؤوليّة الشخصيّة عن كيفيّة استجابتنا لأولئك الأشخاص وتلك الأحداث والظروف. والأكثر أهمّيّةً هو أنّنا سنصبح قادرين على تلقّي الإرشاد من نظام الرسائل الداخليّ.

حين نظنّ أنّ انفعالاتنا مصدرها شخصٌ ما أو شيءٌ ما في الخارج، نعتبر أنّها تقول لنا أن نفعل شيئًا بشأن ذلك الشخص، أو أنّ علينا السيطرة على ذلك الظرف، أو أنّ شيئًا ما في الخارج يُفترض به معالجة الأمر. ولكن، حين نثق بأنّ الهدف من رسائلنا الداخليّة هو أن تكون لنا، ومن أجلنا، وعنّا، يمكننا أن نصغي إلى ما يجب أن نفعله، ونفكّر فيه، ونقوله، ونسمعه، ونشعر به من أجل أن تصبح حياتنا أفضل. لذلك، حين نصغي إلى السيرورات الداخليّة، إذا تذكّرنا أن نقول «انفعالاتي/حدسي/تمييزي/رغبتي تقول لي إنّني...» ندخل شيئًا فشيئًا سيرورة الثقة بالذات للاسترشاد بها.

# الصدق (التيقّظ)

الصدق، بالمعنى الذي نستخدمه هنا، يشير إلى نوعٍ من المراقبة المتيقّظة لما يجري في العالمَين الداخليّ والخارجيّ. من معاني الصدق عدم إصدار الأحكام. لذلك، فنحن حين نراقب شيئًا بصدق، لا نحدّده على أنّه جيّدٌ أو سيّئ. الحكم على شخصٍ ما أو شيءٍ ما سواءٌ في العالم الداخليّ أو العالم الخارجيّ ليس عملًا صادقًا. لا بل إنّه كنايةٌ عن كذبة، لأنّ الحكم يعني اعتبار شيءٍ ما خطأً وآخر صائبًا، أو شيءٍ ما جيّدًا وآخر سيّئًا. بما أنّنا اكتشفنا أنّ كلمتَي الجيّد والسيّئ (المُرادفتَين للصواب والخطأ) غير صالحتَين، بسبب عدم وجود تعريفٍ مُوحّدٍ لهما، لا يمكن للحكم أن يرتكز على الصدق.

من جهةٍ ثانية، يمكن للصدق النظر إلى بنيةٍ داخليّةٍ ومراقبتها من دون الحكم عليها، وتسليط الضوء عليها لمزيدٍ من التدقيق، وفي الوقت عينه تسليط الضوء على كلّ المخاوف المحيطة بها. فعلى سبيل المثال، إذا كنتُ صاحب هويّة إنسانٍ طيّب، وأغار من أحدٍ لأنّه يملك مالًا أكثر منّي، فإنّ غيرتي تلك قد تُشعرني بالخزي. أمّا إذا نظرتُ إلى غيرتي بصدق، يمكنني أن أسألها أن تقول لي ما أبحث عنه، وقد أتوقّع أيضًا أن تساورني مشاعر خزيٍ. هذه المشاعر التي تنبع من هويّة الإنسان الطيّب تقول لي إنّ عليّ ألّا أشعر بالغيرة لأنّ ذلك أمرٌ سيّئ. لكنّ شعور الغيرة يحاول لفت انتباهي لسببٍ ما. الرسالة التي تنطوي الغيرة عليها هي أنّنا نريد – أو نحتاج – شيئًا يملكه شخصٌ آخر ولم نؤمّنه لنفسنا. لذلك إذا أصغينا إلى تلك الرسالة بصدق، يتراجع الشعور بالخزي، ونتحدّى أنفسنا للسعي لكسب ذلك الشيء الذي نريده، بدلًا من الاستسلام لشعور الغيرة وعدم بذل أيّ جهدٍ لتلبية رغباتنا. علينا أن نتعلّم تولّي مسؤوليّة

تلبية رغباتنا. هذا النوع من الصدق يمكنه تسهيل تقدّمنا للوصول إلى ذاتنا الحقيقيّة.

## الجلوس مع

حين نجلس مع عواطفنا وانفعالاتنا وحدسنا وقدرتنا على التمييز ورغباتنا، ننتظرها بصبرٍ للتعريف عن نفسها. نحن نعيش في عالمٍ سريع الوتيرة، شعاره الدائم «أسرِع وأنجِز ما هو مطلوبٌ منك قبل الأمس». من عادة معظمنا ألّا نكون صبورين على الإطلاق مع أنفسنا، وأطفالنا، وشركائنا، وأزواجنا، ومع العالم عمومًا. لكنّ الجلوس مع مكوّنات عالمنا الداخليّ أشبه بصيد السمك. علينا انتظار أن تعلق السمكة بالصنّارة قبل أن نسحبها.

لذلك، حين نطرح على أنفسنا سؤالًا، علينا أن ننتظر الإجابة عنه. لنفترض أنّنا نعاني مشكلة، أو أنّ أمرًا ما يُقلقنا. القلق هو سؤالٌ ملحٌّ يرسله اللاوعي إلى الذات للوصول إلى إجابة. ولكن بما أنّ الإجابة لا تصل في الحال، نستمرّ في القلق لنقابل سؤالنا بردّ فعلٍ على الأقلّ.

ولكنّنا إذا جلسنا مع المشكلة، فسنسأل المشكلة في وعينا أن تكشف لنا عن حلّ. ثمّ نجلس بسكينة في مكانٍ هادئٍ إلى أن تأتينا الإجابة. هذا لا يعني أنّنا لا نستطيع عيش حياتنا بشكلٍ نشط بانتظار حلّ المشكلة. يمكننا بسهولة أن نعيش ونعمل ونقوم بأمورنا المعتادة، ونحتفظ في الوقت عينه بتلك المساحة حيث ستأتي إلينا الإجابة عن المشكلة. قد تأتي الإجابة مُتزامنةً مع معرفةٍ داخليّة، أو قد يقول أحدٌ شيئًا يجد صداه بسرعة في ذلك المكان الداخليّ الهادئ. أو ربّما نستيقظ في الصباح وقد وجدنا الحلّ.

الجلوس مع مكوّنات عالمنا الداخليّ يرافقه إيمانٌ بأنّ الحلّ سيأتي. لذلك، حين نجلس مع أحد انفعالاتنا، نسأله «ماذا تريد؟» ثمّ نلج هدوءنا الداخليّ بانتظار أن تكشف الإجابة عن نفسها لعقلنا. وحتّى إن لم ننل الجواب في الحال، يمكننا الخروج إلى العالم لعيش حياتنا، والاحتفاظ بمساحةٍ لتأتي الإجابة إليها. لن نصرف النظر عن الإجابة لأنّها لم تأتِ بسرعة، ولن نكفّ عن الجلوس مع السؤال، بل سنبقى في داخل أنفسنا حتّى بدون إجابة، فقد استودعناها السؤال مُدركين أنّ الإجابة آتية ولا بدّ.

يمكننا طبعًا اختيار البقاء في ذلك المكان الهادئ لبعض الوقت في انتظار وصول الإجابة. البقاء في السكون مرادفٌ للتأمّل، وسنشرح التأمّل لاحقًا في كتابنا. ولكنّ بقاءنا في المكان الهادئ لا يعني حمل هِراوة والقول مُهدّدين «أنا أنتظر... اِئتيني بالجواب بسرعة أيّتها النفس!»، بل يعني أنّنا تركنا الانفعال يعبّر عن نفسه ريثما نختبره في كياننا كاملًا. ولربّما حمل ذلك الاختبار نفسه الإجابة التي نبحث عنها.

## التحاور

من الصعب أن نصدّق أنّ بوسعنا أن نقيم حوارًا – ولا أعني حديثًا من طرفٍ واحد – مع بعض جوانب عالمنا الداخليّ. غير أنّ هذا ممكن. إذا صدّقنا أنّ كلّ جانبٍ منّا حيٌّ ولديه معلومات يقدّمها إلينا، يمكننا أن نتعلّم الحوار مع النواحي الداخليّة من كياننا.

الحقيقة أنّنا في حوارٍ دائم، لكنّنا في العادة لا ندرك ذلك. حتّى حديثنا الأقسى مع ذاتنا هو محاولة تحاور مع العالم الداخليّ. ما لا نلاحظه غالبًا هو أنّ الكيان الداخليّ يردّ علينا من خلال تقلّبات المزاج، ومشاعر اليأس، والخزي، والشعور بالفراغ. بالطبع، العديد من الناس

يقولون إنّ الحلّ هو في تغيير طريقة مُحاورتنا لذاتنا، فهذا كفيلٌ بتغيير مزاجنا. المشكلة أنّ ذلك قد يصبح ممارسة لانهائيّة لا تتحوّل إلى سيرورةٍ أبدًا، بل تقود فقط إلى مزيدٍ من الممارسة، فنستمرّ بالقيام بذلك المرّة تلو المرّة، مقابل نتائج ضئيلة جدًّا. ما يُسمّى «مُحاورة الذات الإيجابيّة»، أو التأكيدات، ليس إلّا وظائف ذهنيّة، وهي لا تصل إلى مستوى الروح التي تطالب بأن تُسمع، لا بأن تتلقّى تعليمات. الإصغاء هو ما يدفع بالروح صعودًا نحو التعبير الواعي.

الممارسة التي يمكنها أن تتحوّل إلى سيرورة هي ممارسة توجيه سؤالٍ مُحدّدٍ إلى العالم الداخليّ أو إلى بعض نواحي هذا العالم وانتظارها (الجلوس معها) حتّى تقدّم لنا الإجابة. وبهذه الطريقة لا نكرّر تأكيدات الهدف منها أن تملي علينا مشاعر مُعيّنة، بل ننتظر العالم الداخليّ لكي يقدّم إلينا المعلومات، وكلّنا ثقة بأنّ العالم الداخليّ يريد أن يقدّم إلينا إجابة ويقول لنا ما يحتاج إليه، أو ما لديه ليقدّمه لنا.

الأمر عينه ينطبق على قوانا الشخصيّة. الرغبة تريد أن تقول لنا ماذا تريد، تمامًا كالحدس أو التمييز. نحن نملك القدرة على دفع تلك الأمور بعيدًا، وصرفها باسم الهويّة التي نحملها. ولكنّنا حين نحاورها تعتاد كشف معانيها الخفيّة لنا. وآنذاك ندخل حوارًا أبديًّا يطرح الأسئلة تلقائيًّا، ويقدّم الأجوبة مُباشرةً. وفي خلال ذلك نصبح أقرب إلى طبيعتنا كلّما استجبنا للأجوبة التي تلقّيناها.

قد ترغب أحيانًا في تدوين هذا الحوار، فتدوّن سؤالًا وتنتظر الإجابة لتدوّنها حين تصل. ثمّ تطرح سؤالًا آخر، أو تردّ بعبارةٍ ما، وتدوّن ذلك، ثمّ تدوّن الإجابة التالية. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتّى تشعر بأنّه لم يعد لديك ما تضيفه، وأنّ الإجابة قد وصلت.

وقد ترغب أحيانًا في حدوث الحوار بطريقة الكرسيَّين. غالبًا ما تُستخدم طريقة العلاج الغشتالتي هذه في علاج الشخص الحزين الذي

لا يزال تحت تأثير علاقته مع حبيبه السابق. على المُتعالج أن يتخيّل أنّ الحبيب السابق يجلس في كرسيٍّ آخر ويقول له ما يحتاج إلى قوله، وقد يتخيّل حتّى ما يجيبه الحبيب السابق به.

لكنّ طريقة الكرسيَّين قد تُستخدم أيضًا مع الانفعالات كما سبق أن رأينا حين كان آلن يعمل على التكامل. في هذه الحالة، ندوّن كلّ ما يشعر به انفعالٌ مُعيّن، ونضعه في الكرسيّ الآخر ونطرح عليه سؤالًا. ثمّ نجلس معه، ونختبر الانفعال إلى أن يجيب. لا بدّ من الجلوس مع الانفعال فترةً كافيةً تسمح له بأن يجيب، ولنا بأن نفهم السؤال. وقد يكون هذا التمرين أكثر فائدةً ضمن الجلسات العلاجيّة، لا كتصرّفٍ فردي، ولا سيّما إذا شعرت بأنّ الانفعالات تغمرك تمامًا.

## اختيار اتّباع نظام الإرشاد الداخليّ

حين نتلقّى إجابةً عن سؤالٍ داخليٍّ ونعرف ما أراد انفعالٌ ما أو قوّةٌ شخصيّةٌ قوله لنا، يحين الوقت لاتّباع الإرشاد الذي توفّره هذه الإجابة. حين نصغي إلى نظام إرشاد هويّة الإنسان الطيّب، من عادتنا أن نختار صرف النظر عن الرسالة، أو تجاهلها، أو عدم اتّباعها حتّى حين نعرف ما تقوله لنا، لأنّ اتّباعها قد يعني المُخاطرة بفقدان علاقاتٍ نعيشها، أو بتعكيرها، أو بوقوع مشاكل أُخرى. لكنّ اتّباع الإرشاد الداخليّ يقضي بأن نحوّل تلك الممارسة إلى سيرورةٍ تصبح بمثابة تنبيهٍ أكثر عمقًا إلى الذات الحقيقيّة.

فلنفترض أنّ الغضب يقول لك إنّك سئمت محاولة إرضاء ربّ عملٍ ساخطٍ وعُدوانيّ، وإنّ إحساسك بالغثيان يقول لك إنّ هذا الوضع سامٌّ بالنسبة إليك. لكنّك تبقى لأنّك تعتقد أنّك إذا امتلكت الشجاعة لتقول له إنّ المهامّ التي بين يديك كثيرةٌ جدًّا ولا يمكنك القبول بمهمّةٍ أُخرى

يلقيها على عاتقك، فسيتغيّر وتتحسّن الأمور. لكنّ الحقيقة هي أنّ النظام القائم يناسبه، فلماذا قد يتغيّر؟ إحساسك بالغثيان وانفعالاتك تقول لك إنّ هذا الأمر لن يتحسّن ما لم تقم بتغييرٍ ما من أجل ذاتك. وإذا أصغيت حقًّا بعقلك وقلبك وروحك وجسدك فقد تنطلق في عمليّة البحث عن عملٍ جديد.

الإرشاد الداخليّ يلازمنا دائمًا لتوجيهنا. وهو لا يرحل أبدًا، ويكلّمنا على الدوام. فإذا التزمنا باتّباع إرشادنا الداخليّ، يبدأ مرشدونا الداخليّون بالتحدّث بصوتٍ أعلى، بما يجعل سماعهم والاستجابة لهم أسهل فأسهل. وأكثر من ذلك، إذا ما اتّبعنا الإرشاد الداخليّ وقمنا بالعمل المناسب، نلقى مكافأةً على ذلك، ما يدفعنا إلى العودة لاتّباعه في المرّة التالية، والمرّة التي تليها والتي تليها، إلى أن يأتي يومٌ ننظر فيه إلى الخلف فنرى أنّنا نعيش حياةً حقيقيّة.

## التأمّل

للتأمّل طرقٌ عدّة، ومنها طريقة فيباسانا، والتأمّل التجاوزي، والتأمّل من خلال التيقّظ، والتأمّل بواسطة اليوغا، والزازين، وطرق كثيرة أُخرى. لن أصف كلًّا منها هنا، لكنّني أنصحك بأن تجري أبحاثًا عنها لتجد ما يناسبك منها. سبق لنا أن أشرنا إلى طريقة فيباسانا، لأنّها مُصمّمة خصّيصًا لتسهيل التنبّه إلى نظام الرسائل الداخليّ بطريقةٍ تساعد على معالجة المشاكل غير المحلولة. أشرنا من قبل إلى التأمّل من خلال التيقّظ لأنّه يسمح للمُتأمّل بالاهتمام بمختلف الانفعالات والأفكار التي تظهر خلال جلسةٍ مُعيّنة، ومراقبتها من دون الحكم عليها، ثمّ تركها في سبيلها. هذا النوع من التأمّل يسهّل التنبّه إلى ما يجري في العالم الداخليّ.

التأمّل بأنواعه المختلفة يتيح لنا، بل يقتضي منّا، دخول مساحة سكينةٍ داخليّةٍ عميقةٍ حيث الإصغاء أسهل بكثير. ولا يهمّ إن كنت جالسًا، أو راقدًا، أو تضع ساقًا على ساق. لن تستطيع إيقاف سيل أفكارك، فلا تتكبّد عناء المحاولة. المهمّ أنّك مُستعدٌّ لاحتمال أن تدخل السكينة وتجلس فيها لمراقبة خبايا عقلك وقلبك وروحك. ابدأ بمراقبة الأفكار التي تمرّ في بالك، من دون الحكم عليها أو التمسّك بها لفهمها، بل اكتفِ بمراقبتها. قد تلاحظ بعد ذلك ظهور بعض الانفعالات. راقبها عن كثب، لا أكثر، ولا تحاول أن تفعل بها شيئًا. وقد تقرّر لاحقًا دعوة أحد تلك الانفعالات لمحاورته، أمّا في الوقت الحاليّ، فأنت مُجرّد مُراقب. ستلاحظ أنّك لا تتماهى بالأفكار والانفعالات التي تظهر. فقد أصبحت، وهذا ما يجعلك أقرب بكثير إلى ذاتك الحقيقيّة، مُراقبًا لا يقع في شباك انفعالاته أو أفكاره، بل يجلس بهدوءٍ ويراقبها، وبعد ذلك تصل إلى السكينة. السكينة هادئةٌ جدًّا، وهي تقول لك إنّ في جوهرك سلامًا. وبسبب قرعك باب تلك السكينة، بات بوسعها أن تقدّم لك معلوماتٍ لا تُحصى إلى نظام مُعتقداتك، معلوماتٍ كفيلةً بتغيير نظرتك إلى الحياة وعيشك إيّاها. قد لا تشعر بانتقال تلك المعلومات إليك، لكنّك ستلاحظ لاحقًا أنّك بتّ ترى الأمور وتعتقد بها بطريقةٍ مُختلفة.

قد لا يُعدّ التفكّر تأمّلًا، لكنّه نوعٌ من النشاط التأمّليّ، لأنّه يسمح للشخص بالتركيز على فكرةٍ مُعيّنة، أو على نصٍّ مُقدّس، أو على أشياء أُخرى فترةً كافيةً للوصول إلى تلك السكينة الداخليّة، حيث يمكننا تقديم المعلومات إلى ذاتنا. فنسير في تلك السكينة الداخليّة وكأنّنا في متاهةٍ نتحرّك دائمًا نحو وسطها حاملين سؤالنا بحثًا عن إجابةٍ داخليّة.

أشجّع على اعتماد مزيجٍ من التأمّل والسير في العالم الداخليّ من خلال الإصغاء والتحاور، واتّباع الإرشاد الداخليّ. فهذه الأنشطة تعمل معًا بانسجام لتسمح للشخص بدخول سيرورةٍ تقرّبه أكثر إلى الذات الحقيقيّة.

# إعادة المسؤوليّة إلى أصحابها

تحمّل مسؤوليّة انفعالات الآخرين، ورفاهيّتهم، ووضعهم المالي، بالنسبة إلى الإنسان الطيّب، كالهواء الذي يتنفّسه. وهذا الأمر ينبع من اعتقادٍ راسخٍ بأنّه لا يستطيع اعتبار نفسه طيّبًا إلّا إن كان دائم الوجود، والحضور، والاهتمام بحاجات الآخرين ورغباتهم وسعادتهم. لذلك فإنّ تغيير هذا الاعتقاد أمرٌ بالغ الأهميّة.

تسلك الاعتقادات طريق التغيّر ببطء مع مرور الوقت بسبب التجارب التي نمرّ بها مع اعتقاداتٍ جديدة. وعمومًا، فإنّ الاعتقاد بأنّنا لسنا مسؤولين عن الآخرين، بل لا يمكننا في الواقع أن نكون كذلك، يترسّخ في ذهننا ببطء بسبب المساومة التي نقضيها طوال عمرنا مع محاولة تحمّل المسؤوليّة بالنيابة عن الآخرين. في النهاية يصرخ الجسد والعقل تعبيرًا عن تعرّضهما للإنهاك، فيصغي الشخص إليهما. وآنذاك قد يكون مُستعدًّا للبدء بالتجربة عبر اعتماد خيار إعادة مسؤوليّة حياة الآخرين إليهم.

ولكن إذا طبّقنا ممارسةً تقود إلى سيرورة، فقد لا يكون علينا انتظار شعورنا بالإنهاك لنعيد مسؤوليّة حياة الآخرين إليهم. لذلك، فإنّ الممارسة تسير على هذا النحو: كلّما وجدت نفسك قلقًا حيال شؤون شخصٍ آخر، قل لنفسك «سأعيد إليه هذه المسؤوليّة لكي يتحمّلها بنفسه. إنّها لا تخصّني». وكلّما راودك الشعور بالذنب لأنّك رفضت مساعدته، بالقول أو الفكر، قل لنفسك «سأعيد إليه هذه المسؤوليّة لكي يتحمّلها بنفسه. إنّها لا تخصّني». وكلّما لاحظت أنّك تتحمّل أعباء شخصٍ آخر، قل لنفسك «سأعيد إليه هذه المسؤوليّة لكي يتحمّلها بنفسه. إنّها لا تخصّني». أنت بهذه الطريقة تدرّب نفسك على قبول اعتقادٍ جديدٍ مفاده أنّ من غير الممكن أن تكون مسؤولًا عن حياة شخصٍ آخر. كما قد تتوصّل إلى

أن تفهم، وبالتالي إلى أن تعتقد، أنّك حين تأخذ على عاتقك مسؤوليّة شخصٍ آخر، فأنت في الحقيقة تسلبه إحدى أثمن درر الحياة، لأنّنا من خلال تحمّل مسؤوليّة حياتنا كاملةً نسمح لأنفسنا بأن نحقّق الوحدة مع الذات. ومع تمرّسك بذلك، تصبح هذه الممارسة سيرورةً تدرك عبرها فورًا متى أخذت على عاتقك مسؤوليّة الشخص الآخر، فتعيدها إليه بطيب خاطر بمثابة هديّة حبٍّ ثمينة.

## رسم الحدود

إنّ ممارسة رسم الحدود تبدأ من الداخل. في البداية تدرك أنّك تفعل شيئًا ما أو تلتزم بشيءٍ لا صلة له بحقيقتك. ثمّ يمكنك أن تقرّر أين ترسم الحدود لكي تتوقّف عن خيانة ذاتك بانتهاك حدودك الشخصيّة. لطالما ظننّا أنّنا نرسم الحدود لإبقاء الآخرين في الخارج، لكنّنا في الواقع نرسمها لإبقاء أنفسنا في الداخل، أي في داخل أجسادنا، في داخل بنية حياتنا الحقيقيّة، في داخل قدرتنا على الاستجابة، وفي داخل دائرة مسؤوليّتنا الشخصيّة.

تبدأ ممارسة رسم الحدود بتفقّد مستويات طاقتنا ورغباتنا وشغفنا وتعاطفنا، ومقارنتها بأنماط سلوكنا. حين تجعلنا فكرة القيام بشيءٍ ما من أجل شخصٍ ما نحسّ بالإنهاك، فهذه إشارةٌ من الذات لرفض القيام بهذا الشيء. وحين يكون وجودنا بالقرب من أحدهم يستهلك طاقتنا، فهذه إشارةٌ من الذات للابتعاد عنه. حين يُطلب منّا القيام بشيءٍ لكنّ تعاطفنا يأبى ذلك، فتلك إشارةٌ من الذات لرفض القيام به. حين نُكلَّف القيام بعملٍ ما لا نشعر تجاهه بالشغف ولا بالرغبة، فقد حان الوقت لتكليف زميلٍ آخر القيام به، أو للطلب من المدير تكليف شخصٍ آخر القيام به.

اتّخاذ هذه القرارات بانتظام يعني أنّنا نطوّر سيرورةً يسيّرنا فيها نظام رسائلنا الداخليّ لا الواجبات والضرورات والالتزامات التي تفرضها علينا الثقافة أو العائلة أو الأجندة الاجتماعيّة التي نعيش ضمنها. هذه السيرورة صادقة وحقيقيّة، وتقدّم لنا إمكانيّة التعبير عن حياةٍ حقيقيّة.

## العلاج

أشرنا مرّاتٍ كثيرة في هذا الكتاب إلى العلاج باعتباره جزءًا حيويًّا من سيرورة التعرّف إلى الذات الحقيقيّة. وإذا جاز لي أن أوصي بمعالجٍ لهذا النوع من العمل، فسأختار مُتخصّصًا في علم نفس ما وراء الشخصيّ (Transpersonal Therapy)، لأنّه يدرك الفرق بين الهويّة وحقيقة الذات ويعمل على هذا الأساس. إن لم يكن في منطقتك معالجٌ يعتمد هذه الطريقة، يمكنك إيجاد مُعالجين كثيرين يعملون عبر إحدى طرق الاتّصال بالفيديو. وبهذه الطريقة يمكنك الاستفادة من العلاج بطريقة ما وراء الشخصيّ عن بعد. وستجد عبر الإنترنت أرقام هواتف ومعلومات تتعلّق بالكثير من المُعالجين، يمكنك من خلالها معرفة ما إن كانوا يطبّقون تلك الطريقة. من أنواع العلاج الأخرى التي تعمل للوصول إلى الوحدة مع الذات وحقيقة الذات، علم النفس التحليليّ أو اليونغيّ. يمكنك البحث عبر الإنترنت عن محلّلين نفسيّين يعتمدون طريقة يونغ في منطقتك.

أنصحك أيضًا بالطبع بأن تلتقي المعالج عبر الفيديو أو في عيادته وتقرّر ما إن كنت تنسجم معه أو لا، وما إن كان مُناسبًا لك. ومُجدّدًا، أشجّعك على الإصغاء إلى الحدس والتمييز كما إلى انفعالاتك حين تختار معالجًا ستعمل معه لبعض الوقت.

العلاج مهمٌّ لأنّه يمنحك مكانًا آمنًا للعمل على ذاتك من دون أن تشعر بالعجز أو الضياع، كما يمنحك ساحةً آمنةً يمكنك فيها أن تتلقّى تعليقاتٍ صادقةً وموضوعيّةً حول العمل الذي تقوم به. عندما تجرّب طرقًا في العلاج كطريقة الكرسيَّين التي أشرنا إليها أعلاه، قد يُشعرك وجود المُعالج بالأمان. وإذا صادفت أمرًا يتعذّر عليك فهمه خلال تلك العمليّة يستطيع معالجك مساعدتك على فهمه.

كلّ ما ذكرناه من قبل هو كنايةٌ عن أدواتٍ لتحويل الممارسة إلى سيرورة. فكلّ ما يبدأ بصفته مُمارسة يتحوّل مع استمرارك في القيام به إلى سيرورة، ولا يعود ممارسةً بل يصبح جزءًا من تجربتك في الحياة. بكلّ بساطة، ليس ثمّة دليلٌ بسيطٌ من خمس خطوات يمكّنك من الوصول إلى ذاتك الحقيقيّة. ولكن، كما ذكرنا من قبل، الأدوات التي نحتاج إليها في رحلتنا كامنة في داخلنا، وما علينا إلّا استعمالها للوصول إلى السلام الداخليّ.

# 31

# الوصول إلى السلام الداخليّ

إنّ الذات الحقيقيّة ترسل إلينا طاقتها دائمًا، وترشد يقظتنا. وهي قد تأتينا على شكل انفعالات، أو حدس، أو قدرة على التمييز، أو حاجة ملحّة إلى الإبداع، أو رغبة يوميّة بسيطة في التصرّف بطريقةٍ مُعيّنة، أو على شكل تزامنٍ بين إدراكٍ واعٍ يحدث فجأةً وحدثٍ خارجيّ يتناسب والوعي الجديد، أو شغفٍ عميق، أو رغبةٍ عميقة. وقد تأتينا أيضًا على شكل إحساس الجسد بالحيويّة، والحاجة إلى الرقص، أو المشي في الطبيعة، أو الجري، أو اللعب. كما قلنا من قبل، النفس تميل دائمًا نحو تحقيق وحدة الذات، لذلك فإنّ الحياة كلّها يمكن اعتبارها فرصةً لنتعمّق أكثر وأكثر في الذات الحقيقيّة. تلك النواة الجوهريّة العميقة، أي الـ«أنا» أو الذات، هي قوّةٌ كامنةٌ في داخلنا ترغب في أن تعيدنا إلى ديارنا الحقيقيّة، إلى ذاتنا.

## التعمّق في الذات – قوّة الـ«أنا»

يمكننا أن نأتمن الذات على مواصلة قيادتنا نحو الوعي. والواقع أنّ بوسعنا الاستسلام كليًّا لها، لأنّها تدرك ما تفعل دائمًا. مثل جذور

الشجرة العتيقة، تنوي الذات أن تأخذ ما تحتاج إليه من تجربتها في الأرض للوصول بنا عاليًا إلى السماء.

نحن، بعد أن ندرك الذات، نعمل انطلاقًا من إرادة هذه الذات. والإرادة التي تعمل وفقًا لما تطلبه منها الذات تبدو مُختلفةً جدًّا عن الإرادة التي تعمل بأمرٍ من الهويّة. آنذاك سنتصرّف وفقًا لرغباتنا العميقة والحقيقيّة (الحاجات والأحلام والآمال)، لا وفقًا لما تقوم به الهويّة من مساومات، وتصرّفٍ قهريّ، وتعظيمٍ للذات، ومحاولات تعويض عن الهويّة (الواجبات والولاءات والالتزامات، إلخ).

حين نبلغ هذه النقطة، من المرجّح أن نشعر بالانسجام مع أنفسنا، وبأنّ انفعالاتنا وأفكارنا وتصرّفاتنا واعتقاداتنا مُتوائمة في ما بينها. ولا نعود نشعر بأنّ رغباتنا تطالب بشيء، فيما سلوكنا يأتي بشيءٍ آخر. ومع تطوّر وعينا للذات يتطوّر كذلك وعينا لخياراتنا. ولذلك تتناقص الخيارات التي نقوم بها بطريقةٍ لاواعية.

الذات الحقيقيّة لا تعتذر عن وجودها، بل تعبّر عن جوهرها بصوتٍ واضحٍ ومُرتفعٍ ليسمعها كلّ من يرغب في أن يسمعها. وتتحدّث عن حقيقتها بكلماتٍ صادقة. والصمت الذي تصل إليه هو الصمت الحقيقيّ، وسكينة الروح. ويصبح بإمكاننا سماع صوت ذاتنا، إذ إنّ الذات تتكلّم إلى القلوب والأرواح التي تجد كلماتها لديها صدى. الذات تتكلّم بإيقاعٍ ونبرةٍ ينبعان من أعمق أعماق جذور شجرة الـ«أنا» العتيقة. وحين تتكلّم، يكون لما تقوله معنًى عميق.

حين نبدأ بالتعرّف أكثر إلى انفعالاتنا، وحدسنا، وتمييزنا، ورغباتنا، من الطبيعي أن نتعرّف أكثر آنذاك إلى ذاتنا، وهي كياننا الطبيعيّ. وحين نسير في عالمنا الداخليّ أو في شعاب النفس، ونصغي إلى الذات ونسير في خطاها، إنّما نحن نفتح أبواب أنفسنا لكي نكون موجودين حقًّا. وكلّما فعلنا ذلك ولامسنا مستوى أعمق من الوجود الحقيقيّ، نجد

لدينا رغبةً أكبر في ذلك. لذا فإنّ الشعور بالحياة وبالوجود ينمو أكثر كلّما اقتربنا أكثر في تحوّلنا إلى ذاتنا الحقيقيّة.

يعود سبب تأثير الـ«أنا» القويّ في الآخرين إلى أنّهم يشعرون بأنّ الذات حقيقيّة وغير زائفة. حين تدخل الحقيقة إلى مكانٍ ما، يشعر بذلك، على مستوى معيّن، كلّ من في ذلك المكان. معظم الأشخاص يقابلون حقيقتنا بنوعٍ من الاحترام والتوقير، وهم إمّا يعلمون أنّهم التقوا بكيانٍ حقيقيٍّ وصادق، أو يشعرون بالتحدّي لكي يكونوا، بدورهم، أكثر صدقًا. إنّ تحرّرنا من فخّ محاولات معالجة مآسي الآخرين وتلبية حاجاتهم وتحقيق رفاهيّتهم، يمنحنا طاقةً إبداعيّةً أكبر لخلق حيوات ومشاريع تكون ذات مغزًى بالنسبة إلينا.

أن يكون المرء على طبيعته أمرٌ لا يرضي الجميع. لكنّه يمنحنا قدرًا كبيرًا من السلام والفرح لدرجة أنّنا لا نبالي بما إن كنّا نرضي الآخرين أو إن كانوا يوافقون على خياراتنا. هنا تكمن قوّة أن يكون المرء حقيقيًّا. فبعد أن ننتقل للعيش من خلال ذاتنا الحقيقيّة، لا نعود بحاجة إلى الآخرين ليشعرونا بالارتياح. فارتياحنا ينبع منّا.

الأمر أشبه بأن نفتح الباب قليلًا ليتدفّق عبره كلّ نور العالم. حين يعيش المرء تجربةً عاطفيّةً واعيةً مع الذات الحقيقيّة، يشتعل الضوء، ويرى أنّ تلك حقيقته، وأنّ ذلك هو كلّ ما أراده منذ البداية. برهاننا الأوّل على كوننا على صلةٍ واعيةٍ مُتفتّحةٍ مع ذاتنا الحقيقيّة هو شعورنا العميق بالسلام. حين نتعلّم العيش أكثر وفقًا لرغبات الذات الحقيقيّة، نشعر بالسلام كلّما قمنا بأمرٍ صادق، وقلنا الحقيقة لأنفسنا، وضحكنا، وعشنا فرح لحظةٍ مُعيّنة، وشاهدنا شروقًا جميلًا، وقرأنا كتابًا، ورأينا نظرةً عميقةً في عينَي أحد، وأقمنا اتّصالًا صادقًا مع ذاتنا أو مع الآخرين. وسنتأكّد حينذاك من أنّ ذلك السلام متاحٌ لنا على الدوام. إنّ قوة الـ«أنا» هي قدرتها على منحنا هذا السلام.

# العثور على السلام في داخلنا

كلّنا نريد السلام، لكنّنا غالبًا لا نعرف كيف نصل إليه ولا ندرك أنّ بوسعه، شأن الانفعالات الأُخرى والقوى الشخصيّة، أن يصبح مُرشدًا لحياتنا. غالبًا ما أقيم ورش عمل أطلب من المشاركين فيها الإجابة عن هذا السؤال: إن كان بوسعي أن أمنحكم أيّ شيءٍ تريدونه في هذه اللحظة، فماذا تختارون؟ فأجد شخصًا واحدًا على الأقلّ في المجموعة، وأحيانًا أكثر، يقول لي «أريد الفوز بجائزة اليانصيب»، فنتلاعب بتلك الفكرة، وأسأله: «حسنًا، لنفترض أنّك فزت بالجائزة وكانت ضخمة، 40 مليار دولار. ما أوّل شيءٍ تفعله بها؟». وغالبًا ما أسمع إجاباتٍ من قبيل: «أسدّد ديوني، وأشتري منزلًا جديدًا، وأسافر، وأحرص على توفير كلّ الضمانات لأولادي حتّى آخر عمرهم، وأقدّم الكثير لمؤسّساتٍ خيريّةٍ أختارها بنفسي، وأستثمر بمبالغ ضخمة من المال». ثمّ أسألهم: «حسنًا، لنفترض أنّك فعلت ذلك، ماذا تكون وهبت نفسك؟»، فيأتيني الجواب «راحة البال». وآنذاك أقول له: «برأيي إنّ هذا ما كنت تريده منذ البداية، وظننت أنّ جائزة اليانصيب هي وسيلتك لتحقيقه». نحن غالبًا ما نخلط بين الوسيلة والغاية.

الواقع أنّ راحة بالنا، أو سلامنا الداخليّ، يعيش في داخلنا دائمًا ولا يفارقنا لحظةً واحدة. إلّا أنّنا غالبًا ما لا نعيش وفقًا لسلامنا بل وفقًا لكلّ العوامل الخارجيّة التي نظنّها ستحمل إلينا السلام في النهاية. حين نذهب إلى الشاطئ لقضاء العطلة نظنّ أنّ الرحلة إلى الشاطئ هي ما سيمنحنا شيئًا من السلام. وحين نغادر الشاطئ نظنّ أنّنا سنفقد السلامَ لأنّ علينا العودة إلى الحياة الحقيقيّة. لكنّ الشاطئ لا يمنحنا السلام، فليس لديه سلامٌ يمنحنا إيّاه، بل نحن نقرّر أن ندرك سلامنا حين نذهب

إلى الشاطئ ونسمح لأنفسنا بمزيدٍ من الاسترخاء والتفكير المُصوّب إلى الداخل. السلام عملٌ داخليّ.

وكذلك هو الاضطراب. حين نجلس مع الاضطراب في داخلنا، نبدأ بالإصغاء إلى الانفعالات التي تعصف بنا. قد يكون من الصعب الشعور ببعض تلك الانفعالات. لكنّنا نجلس معها للإصغاء إلى رسائلها، فنكتشف، تحت طبقة الاضطراب، سلامنا الخاصّ. ووسط شعورنا بانفعالٍ صعبٍ نسمح له بإيصال رسالته إلى وعينا، نكتشف أنّ حسًّا عميقًا بالسلام يرافق هذا الشعور. هذا السلام هو إشارةٌ لنا بأنّ الرسالة التي سمعناها صحيحة، وأنّنا إذا ما اتّبعناها، فستقودنا إلى مزيدٍ من السلام.

غالبًا ما يواصل الطيّبون المساومة مع سلامهم الداخليّ، حين يظنّون أنّهم إذا ما فعلوا الأمر الخارجيّ الذي يطلبه منهم الإحساس بالذنب، فسيشعرون بالسلام. لكنّ الإحساس بالذنب لا يكتفي بأن نفعل ما يقوله لنا، بل يريد كذلك أن يتملّكنا، ويحوّلنا إلى رهائن قوّته، ويتحكّم بخياراتنا. لم أعرف حتّى الآن شخصًا واحدًا وجد السلام بعدما قام بما يطلبه منه شعوره بالذنب. قد يزول عنه الشعور بالذنب ربّما، لكنّه لن يجد السلام.

لا يمكننا العثور على السلام إلّا إذا جلسنا مع ما في داخلنا، ورفضنا أن نصدر حكمًا عليه، وتركناه يقول لنا الحقيقة. يمكننا العثور على السلام حين نبدأ باعتبار رغباتنا بمثابة إرشادٍ مُقدّس، ونعتبر الحدس والتمييز مرشدينا، ونتعلّم السير في عالمنا الداخليّ لنتلقّى منه هداياه الرائعة. إذا حافظنا على هذه السيرورة، تلوح لنا ومضاتٌ من سلامنا، تقود مع الوقت إلى فتراتٍ أطولٍ من السلام.

السلام ليس مجرّد إحساسٍ بأنّ كلّ شيء على ما يُرام وبأنّنا في أمان، كما يظنّ معظم الناس. لا. هذا السلام هو سكينة أعماق المحيط وصمتها، وهمسة الرياح، وصوت الطائر في الغابات البعيدة. إنّه شروق

الشمس الورديّ الذي يوقظ برفقٍ العالم المكسوّ بغلالة الندى. إنّه القمر الصامت الذي يطلّ في آفاق الفكر. هذه الصور البلاغيّة هي سلامنا الداخليّ. إنّه ذلك كلّه وأكثر.

هذا السلام هو فجوةٌ عميقةٌ في داخلنا لها صوتها الخاصّ وحضورها الخاصّ. وهو قادرٌ على أن يصيبنا بالشلل بالمعنى الحرفيّ للتعبير ليوقف حركتنا، فنشعر للحظاتٍ قليلةٍ بأنّنا عاجزون عن الحركة. هذا السلام عميقٌ جدًّا وقويٌّ جدًّا، لدرجة أنّه يسيطر مؤقّتًا على كامل الجسد وكامل العقل. وحتّى في خضمّ الفوضى الخارجيّة، يمكننا إذا نظرنا إلى أعماقنا أن نشعر بهذا السلام. يستطيع أن يكون له وزن مياه المحيطات كلّها، وفي الوقت عينه أن يكون خفيفًا كالنار. هذا السلام، شأنه شأن كلّ الانفعالات الأُخرى في داخلنا، قادرٌ على إرشادنا. ورسالته بسيطة وواضحة: «نعم». إنّه يقول «نعم، لقد وجدتَ الحقيقة. نعم، افعل ما تفعله أكثر وأكثر، ما تفعله أمرٌ صادق، لقد وجدت ذاتك».

حين نلتقي السلام على هذا النحو، نسعى إلى إيجاد مزيدٍ منه. ويمكننا أن نحظى بذلك حين نسمح لما في داخلنا بأن يقول حقيقته، أن يوصل رسالته، وسلامنا يترافق مع ما تكشفه هذه الرسالة لنا. حين نسمح لنظام الرسائل الداخليّ بالتعبير عن نفسه بوتيرةٍ أكبر، يصبح السلام أقوى وأعمق. وآنذاك يمكننا اتّخاذ قراراتٍ تعكس الرسائل التي تلقّيناها. ومن هناك، نسمح للسلام بأن يرشدنا لتحقيق المواءمة بين العالم الخارجيّ والعالم الداخليّ. هذا السلام الداخليّ يريد أن يرسم لنا حياةً على صورته، لكي نستطيع العيش في الخارج وفقًا لما هو في داخلنا. وهذا هو في نهاية المطاف معنى أن نعيش حياةً حقيقيّة.

الرحلة إلى هذا السلام والانفتاح على الذات ليسا بالأمر السهل، لكنّ التجربة تستحقّ العناء. وعند كلّ منعطفٍ نجده في طريقنا، وفيما نحاور الانفعالات الصعبة، ونرفع صوتنا بوجه من كانوا يثيرون خوفنا،

ونعيش وفقًا لقوانا الخاصّة، نجد قدرًا أكبر من قوّة الـ«أنا» في داخلنا. وشيئًا فشيئًا ينبسط ظلّ الذات الحقيقيّة على النفس، إلى أن يأتي يومٌ نلتفت فيه إلى الوراء وننظر إلى الهضاب والأودية التي اجتزناها في رحلتنا، ونقول إنّنا فعلًا قطعنا شوطًا طويلًا، وإنّنا وجدنا السلام أخيرًا.



# شكر

استندتُ في تأليف هذا الكتاب إلى سنواتٍ من الخبرة. لذا، أودّ أوّلًا أن أشكر جميع الذين عرفتُهم في حياتي ممّن أشركوني في رحلاتهم، ولا سيّما أولئك الذين دعموني في رحلتي الشخصيّة إلى الكمال. وسواء أكانت تجربتي معكم صعبةِ أم سهلة، فقد مثّل لقاؤنا مصدر فائدة كبيرة بالنسبة إليّ، وأنا أشكركم. وأخصّ بالشكر توماس مور لتشجيعه لي على الكتابة واهتمامه الشديد بهذا الموضوع بالذات. وكما هي الحال دائمًا، أثمّن حكمته التي تفضّل بمشاركتنا بعضًا منها في تقديمه لهذا الكتاب. أشكر ليزلي ويست على دعمها الدائم وتشجيعها الذي لا ينفكّ يدفعني نحو الأمام. وأشكر عائلتي على هبة الصياغة التي نتوارثها جميعًا، والتي مكّنتني من الاستمرار في التأليف، وتحقيق إحدى أعمق رغباتي وأصدقها. أشكر مديرة أعمالي، كريستا غورنغ، على وقتها وجهدها واستعدادها لمساعدتي في نشر هذا الكتاب. وأخيرًا، أودّ أن أشكر أنجيلا ويكس على جهودها الدؤوبة لمساعدتي في الوصول بهذا الكتاب إلى ما وصل إليه.

انضم لـ مكتبة .. امسح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

# الفهرس

## الجزء الثالث

## الشفاء: مُصادقة الانفعالات الصعبة



## الجزء الرابع

## الشفاء: بناء صداقة مع قوانا الشخصيّة

## الجزء الخامس

## ماذا يمكننا أن نتوقّع من عمليّة الشفاء ككلّ؟





نعيش في مجتمعاتٍ تريد أن تقنعنا بأنّ استنزافنا لأنفسنا في سبيل الآخر طيبة، حتّى صرنا مُقتنعين اقتناعًا تامًّا بأنّه لا خيار أمامنا سوى تلبية طلبات محيطنا والالتزام بالواجبات التي يفرضها علينا، ولو أنّنا نضغط على أنفسنا، فقط كي لا نشعر بالذنب، ومن أجل أن «يقبلنا» الآخَر. لكن: هل تمنع عنّا هذه الأفعال الإحساس بالذنب وتمنحنا التحرّر؟ هل تجعلنا فعلًا أشخاصًا طيّبين؟ ألا ينبع ما نسمّيه «الطيبة» في معظم الحالات من عقدٍ شخصيّةٍ وإحساسٍ بالنقص يدفعنا لاستجداء قبول الآخر لنا عبر تقديم الهدايا إليه؟ ألا تصبح الطيبة في هذه الحالات ممارسةً سامّةً للذات؟

يعرض هذا الكتاب أمثلةً مفيدةً جدًّا من خبرة ماثيوز في المُعالجة، ويقودنا في رحلةٍ عميقة نحو الشفاء من وهم الطيبة وبالتالي العيش من خلال الذات الحقيقيّة لا القناع الذي يرمي فقط لنيل قبول الآخرين بنا. هذا الكتاب يعيد تعريف السلوك الإنسانيّ بعد أن يشرّحه ويحلّله، فيعلّمنا الانتصار لأنفسنا وعدم خيانتها... ولا خيانة الآخَر عبر منحه، بغرضيّة وعن ضعف، ما علينا أن نمنحه إيّاه مجّانًا ومن موقع قوّةٍ وتفضّل.

**«هذا كتابٌ استطاع أخيرًا أن يكشف حقيقة أنّ «فعل الخير» قد لا يكون إلّا عملًا قسريًّا خطيرًا تعود جذوره إلى عددٍ من المخاوف. قراءة هذا الكتاب ضروريّة جدًّا لنا جميعًا».**

– كارولين ميس، مؤلّفة كتاب «تشريح الروح»

**أندريا ماثيوز** – مُعالجة نفسيّة منذ أكثر من ثلاثين عامًا، تقيم في برمنغهام، ألاباما. وهي أيضًا مُدرّبة مُحترفة ومُحدّثة تحفيزيّة، تقيم الكثير من ورش العمل وتقدّم التوجيه حول القيادة الحقيقيّة والعلاقات الحقيقيّة بين البشر، كما تقدّم البرنامج الإذاعيّ الناجح «Authentic Living».

يمكنكم معرفة المزيد عنها عبر زيارة موقعها الإلكتروني:
.www.andreamathews.com


ISBN 978-614-06-0136-9

نوفل هي دمغة الناشر
هاشيت أنطوان